

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

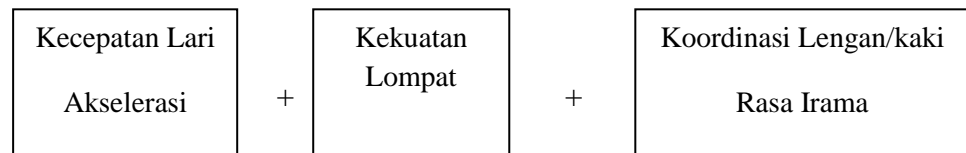
1. Pengertian Lompat Jauh

Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di Sekolah Dasar dengan di sesuaikan kemampuan siswa. Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajaran menekankan pada faktor kegembiraan pada peserta didik dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Dalam pembelajaran untuk mengenalkan masalah gerak lompat jauh secara umum dilakukan secara tidak langsung. Dan lompat jauh ditinjau secara anatomis, cara memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana dan paling sederhana di bandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini di karenakan para siswa sebelum di berikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melaukan gerak dasar lompat jauh gaya, hal ini mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau sail *style* yang murni dan juga berbagai macam gaya lompat jauh seperti

gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang. (Eddy Purnomo dan Dapan 2011:93).

Prestasi lompat jauh di tentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu:

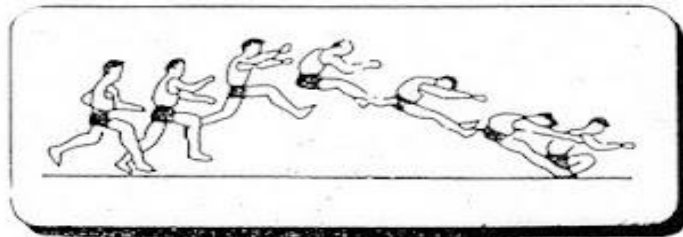


Gambar 1. Kemampuan *Biomotorik*
Sumber : (Eddy Purnomo dan Dapan 2011:93)

Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan. Suatu contoh, prestasi lompat jauh 8 m, membutuhkan kecepatan kira-kira 10 m/detik. Sedangkan sepertiga jarak yang lainnya adalah hasil dari kecepatan gerak vertikal yang di kembangkan pada saat bertumpu/menolak. Oleh karena itu, dalam batas-batas tertentu adalah mungkin untuk mencapai jarak yang berbeda-beda dari kecepatan awalan yang sama. Kemampuan untuk mengangkat tubuh setelah menolak untuk suatu lompatan yang baik pada lari awalan membutuhkan sesuatu kekuatan reaktif khusus dan suatu perubahan efektif dari gerakan siklus lari awalan kepada gerakan asiklus dari bertumpu. (Eddy Purnomo dan Dapan 2011:93-94).

Analisa gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah (Eddy Purnomo dan Dapan 2011:96). Bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang.

Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawa kedepan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan kedepan bersamaan dengan ke dua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.



Sumber : (Eddy Purnomo dan Dapan 2011:96).
Gambar 2. Tahap Melayang Gaya Jongkok

2. Teknik Lompat Jauh

Tinjauan secara teknik pada lompat jauh meliputi empat masalah yaitu: cara melakukan awalan, tolakan (tumpuan), melayang di udara dan pendaratan.

a. Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (*Standing start*). Kemantapan dalam

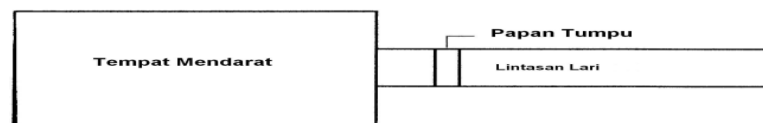
mengambil awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat yang senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50 m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek. Pada saat si pelompat bergerak maju lintasan awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan menolak dibalok tumpu. Pada 3-5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap meroboh kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang di perhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari pada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik.

Dalam tiga langkah lari terakhir panjang langkah dan irama langkah harus diatur menjadi pendek-panjang pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menurunkan titik pusat massa tubuh dan sedikit memberikan impuls vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang. (Eddy Purnomo dan Dapan dan Dapan 2011:94).

b. Tolakan (Tumpuan)

Tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Beberapa langkah sebelum menumpu, pelompat harus sudah siap untuk bertumpu. Seluruh tenaga dan pikirannya, harus ditunjukkan pada

ketepatan bertumbu. Pada saat itu, pelompat berpindah keadaan dan lari kemelayang. Agar dapat melayang lebih jauh, selain dari kecepatan lari awalan, dibutuhkan tambahan tenaga dari kekuatan kaki tumpu, yaitu daya lompat tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan dan tungkai ayun. (Yusuf Adisamita 1992:67).



Gambar 3. Papan tumpu
Sumber : (Yusuf Adisamita 1992:67).

Menurut (Yusuf Adisamita 1992:67) beberapa pelatih seperti Cromwell dan Conger (1960) menasehatkan pelompat-pelompat supaya menumbukkan kaki tumpunya sekuat-kuatnya pada balok tumpu untuk memperoleh tumpuan yang seintensif-intensifnya. Pendapat yang lain mengatakan jangan menubukkan dengan kaki tumpu, melainkan menginjaknya seperti pada waktu melangkah biasa, sebab menumbukkan kaki tumpu pada balok tumpuan, berarti mengganggu irama yang akan melemahkan dan mematikan tenaga untuk pelompat. Pelompat itu seolah-olah berlari naik turun keudara dari balok tumpuan, dalam mana impuls permulaan diperoleh dengan mengeper dan meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya. Pada waktu menumpu, seharusnya badan sudah condong ke depan, titik berat badan terletak agak di muka sumber tenaga, yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menumpu.

Letak titik berat badan, ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat. Kalau langkah itu terlalu panjang, titik berat badan akan terletak di sumber tenaga, yaitu kaki tumpu. Kalau demikian adanya, pelompat akan gagal usahanya mencapai ketinggian yang tepat di atas kaki tumpu, melompat itu hanya akan melompat tinggi atas, sedangkan yang dibutuhkan adalah lompatan yang merata karena pelompat terlalu cepat melampaui tungkai tumpunya, sehingga pelompat seolah-olah tidak naik dari tanah.

Bagi pelompat jauh, ketinggian lompatan sangat penting. Kesalahan-kesalahan utama dari para pelompat jauh, adalah tidak diperolehnya ketinggian dalam melompat.

c. Melayang

Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, amaka melayanglah pelompat itu. Naiknya badan setelah tumpuan itu (melayang), adalah salah satu dari faktor-faktor yang sering dilalaikan banyak pelompat. Setelah menumpu dengan kaki tumpu, pelompat sering tidak memberi waktu lagi untuk memperoleh tenaga lompatan ketinggian. Biasanya tungkai tumpunya dengan tergesa-gesa di gerakan untuk mempersiapkan pendaratan dengan tidak meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya memperoleh yang sebesar-besarnya.

Penting sekali meluruskan kaki tumpu itu secepat-cepatnya untuk memperoleh ketinggian sehingga dapat melayang lebih tinggi. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tidak kaku (*rilex*), kemudian

melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaran lebih sempurna. Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompatan dalam lompat jauh. Waktu melayang di udara dapat dilakukan berbagai gaya lompatan sesuai dengan ketrampilan masing-masing. Gaya lompat jauh yang dikenal adalah : (1) Gaya jongkok, (2) Gaya lenting, dan (3) Gaya berjalan di udara. (Yusuf Adisamita 1992:67).

d. Mendarat

Pada waktu mendarat, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangannya sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat ini biasanya timbul perasaan badan akan jatuh kebelakang. Untuk mencegahnya, titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan, hingga badan dan lutut hampir merapat, dibantu dengan juluran tangan kemuka. Pada waktu pendaratan, lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu pelompat membawa badan ke depan di atas kaki. (Yusuf Adisamita 1992:68).

Menurut (Yusuf Adisamita 1992:69) Mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah. Saat mendarat melakukan sebagai berikut:

- 1) Hal-hal yang harus di hindari saat mendarat.
 - a) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum melakukan tumpuan.
 - b) Bertumpu dengan tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai.
 - c) Badan condong jauh ke depan atau ke belakang
 - d) Fase melayang yang tidak seimbang
 - e) Tak cukup mengikat kaki pada waktu pendaratan.
 - f) Pada pendaratan, kaki yang satu mendahului yang lain.
- 2) Hal-hal yang harus di lakukan saat mendarat.
 - a) Pelihara kecepatan sampai saat bertumpu.

- b) Lakukan tolakan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
- c) Rubahlah sedikit posisi lari untuk mencapai posisi lebih tegak.
- d) Gunakan gerakan tangan untuk keseimbangan yang baik.
- e) Lakukan arah gerakan yang baik.
- f) Gunakan tenaga dan kekuatan pada saat tolakan.
- g) Latihan sikap pendaratan.
- h) Kuasai secara betul, gerakan meluruskan dan membengkokkan tangan dan kaki.

3. Kemampuan Lompat Tegak

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke atas yang lebih tinggi dengan ancang-ancang atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Gerakan melompat mula-mula tampak atau bisa terbentuk dari gerakan berjalan atau melangkah dari tempat yang agak tinggi ke tempat yang lebih rendah, misalnya menuruni tataran tangga rumah atau turun dari bangku pendek. Apabila anak berdiri di atas bangku pendek dan ingin turun dengan cara melangkah turun maka akan terjadi lompatan kecil karena kaki tumpu belum mampu menahan berat badan dengan menekuk lutut sampai kaki yang melangkah menapak di lantai. Gerakan seperti itu bisa membentuk gerakan melompat.

Penguasaan gerak melompat berkembang sejalan dengan peningkatan kekuatan kaki serta keseimbangan dan koordinasi tubuh. Gerakan melompat yang mula-mula dikuasai adalah dengan cara menumpu dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki yang lain. Gerakan yang dikuasai kemudian adalah menumpu dengan kedua kaki bersama-sama. Gerakan melompat dengan tumpuan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki baru dikuasai kemudian.

Tujuan pembelajaran melompat di sini adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik atau potensi jasmani anak seperti melatih kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan ketangkasan. Di samping itu juga gerak melompat bertujuan untuk meningkatkan kesiapan mental secara umum, seperti memiliki rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian, dan kebersamaan anak.

Memahami secara lebih baik terhadap berbagai komponen yang mempengaruhi gerak melompat saat lompat tegak diperlukan suatu analisa biomekanika secara singkat. Analisa biomekanika gerak melompat di pengaruhi gerak mekanik dari group otot-otot yang menghubungkan dua sendi pada anggota gerak bawah yakni otot-otot *quadriceps*, *hamstring*, dan *gastrocnemius* yang bergerak secara simultan secara bersamaan dengan gerak *isometrik* dan *isotonic* (Johansyah Lubis, 2009: 3).

Plyometrik Adalah latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering di gunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Jenis latihan *plyometrik* pada umumnya dibagi menjadi beberapa metode latihan, dimana dalam pengorganisasian latihan *plyometrik* ini mengikuti konsep rangkaian *power*. Sebagian besar latihan adalah khusus gerakan tungkai dan pinggul, karena kelompok otot ini merupakan pusat *power* gerakan olah raga dan memiliki keterlibatan utama dengan semua olah raga. Gerakan *plyometrik* dirancang untuk menggerakkan otot

pinggul dan tungkai, dan gerakan otot khusus yang dipengaruhi oleh *bounding, hopping, jumping, leaping, skipping, dan ricochet*. Dalam penelitian ini peneliti mengaplikasikan metode latihan *hopping*.



Gambar 4. Latihan *Plyometrik Vertical Jump*
Sumber: (Johansyah Lubis, 2009:5)

Gerakan loncat naik turun menggunakan irama *metronom*. Pada waktu hitungan ke satu, loncat ke atas, hitungan turun dilanjutkan, hitungan ganjil loncat ke atas dan ketika hitungan genap turun. (Johansyah Lubis, 2009:2-5).

4. Hakikat *power* tungkai atau daya ledak otot tungkai

Menurut Mochamad.Sajoto (1995:15) yang mengatakan bahwa, *power* otot tungkai adalah kemampuan untuk menampilkan kekuatan secara *eksplosif*. *Power* otot tungkai disebut juga daya *eksplosif* otot (*muscle explosive*) yang maksudnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara *eksplosif* pada tungkai. Dalam kehidupan sehari-hari otot manusia hampir setiap saat melakukan kerja secara *eksplosif*, baik untuk memindahkan bagian tubuh atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Demikian pula dalam aktifitas fisik seperti olahraga, kerja otot atau sekelompok otot akan bekerja secara *eksplosif* pada saat melakukan gerakan-gerakan melompat.

5. Hakikat otot tungkai

Beberapa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan melakukan gerakan lompat antara lain: otot *tensor fascialata*, otot *abductor* paha, otot *gluteus maximus*, otot *vastus lateralis*, otot *sartorius*, otot *eibialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemus*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *digitorium longus*, otot paha medial dan lateral. Andi Suhendro, dkk (2002:4.5).

Gastronemius dan *seleus* bersama-sama membentuk daging betis, *gastronemius* berada di belakang dan *soleus* berada di depannya. *Gastronemius* muncul dengan dua kepala dari *femur* membentuk batas ruang *poplital*, tidak menyilang sendi lutut, sehingga tidak mempengaruhi gerakannya. Kedua otot bersatu di bawah untuk membentuk *tendo*. Otot betis munculkan tumit, menyebabkan *plantar fleksi*. *Tibialis* berada didepan betis, tepat di depan *krista tibialis*, tempat tibia dapat dan dirasakan ketika ibu jari dan bantalan kaki di angkat dari lantai. *Tibialis* muncul dari *tibia* dan *fibula* di bawah sendi lutut dan *insarsi* kedalam *tulang tarsal* dan *mata tarsal* di bagian dalam kaki dimana *tendonya* dapat dilihat dan dengan mudah dirasakan ketika bantalan kaki diangkat dari lantai dan telapak ditekuk diatas.

Bedasarkan uraian diatas dapat disampaikan bahwa devinisi *power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menggerakan meledakan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk mengukur *power* tungkai dengan *vertical jump* dan lompat jauh dengan *standing broad jump*. (Johansyah Lubis, 2004:82-83).

Hubungan *power* tungkai pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan gaya *vertical*. Menurut Gunter Bernhard (1986:45), unsur-unsur bagi prestasi pada lompat jauh adalah tenaga lompat atau daya ledak tungkai, yang dirahkan kepada tenaga trampil. *Power* tungkai sangat berpengaruh pada hasil lompatan pada lompat jauh karena *power* tungkai berfungsi untuk membangun momentum *vertical* dengan *power* tungkai yang semakin kuat semakin tinggi pula badan kita saat melayang sehingga semakin kecil gaya grafitasi bumi.

B. Kerangka Berfikir

Unsur fisik merupakan faktor yang paling mendasar dalam membangkitkan semangat dan *motivasi* atlet dalam berprestasi. Berbagai kendala yang dihadapi para atlet Indonesia diberbagai cabang olahraga dalam mencapai prestasi untuk sampai saat ini belum memuaskan. Ini disebabkan karena kondisi fisik yang belum cukup baik, kualitas pelatih yang masih membutuhkan peningkatan, seperti keterbatasan kemampuan dalam menerapkan sebuah metode latihan khususnya pemanfaatan metode latihan fisik yang belum optimal. dengan dukungan *power* yang relatif besar diharapkan akan menghasilkan kemampuan *power* yang jauh lebih optimal untuk berprestasi terutama untuk cabang olahraga yang mengutamakan kemampuan *power* tungkai seperti lompat pada atletik. Terdapat beberapa metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan *power* khususnya dalam meningkatkan kemampuan *power* tungkai, metode

latihan yang berkaitan untuk meningkatkan kemampuan *power* adalah dengan metode latihan : *vertical jump*.

Dalam lompat jauh daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh. Dalam melompat, tungkai untuk melangkah lebih lebar kearah depan. Sehingga dalam melompat, seorang pelompat harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang besar. Hal ini karena daya kekuatan otot tungkai yang besar akan sangat membantu seorang pelompat untuk dapat mengarahkan tenaga pada saat melakukan awalan, berakselrasi, kecepatan dan mempertahankan kecepatan sampai tujuan.

Kemampuan seseorang melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan jarak lompatan yang maksimal dipengaruhi oleh kemampuan teknik dan kondisi fisik. Kemampuan teknik yang harus dikuasai meliputi awalan, menolak, melayang dan mendarat. Sedangkan kondisi fisik yang harus dipunyai dengan baik diantaranya kecepatan, *power* otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Perpaduan dari unsur-unsur tersebut dikoordinasikan menjadi gerakan yang baik dan sempurna akan menghasilkan sesuatu yang diharapkan yaitu hasil yang maksimal.

Dengan melihat karakteristik lompat jauh ini, *power* tungkai seorang pelompat juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting yang ikut menentukan pencapaian prestasi maksimal bagi seorang pelompat. Dengan memperhatikan uraian tersebut, maka dapat di tentukan bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang positif dengan prestasi

lompat jauh. Artinya, makin kuat otot tungkai seorang maka tinggi pula prestasi lompat jauh yang dapat di capainya.

Menurut Kasiyo Djowinoto (1993:181), mengemukakan bahwa kebanyakan penampilan ketrampilan melibatkan gerakan-gerakan yang di sebakkan oleh *power* yang dihasilkan kontraksi otot, *power* gaya berat, dan *power* yang digunakan oleh suatu dari luar atau orang lain. *Power* otot merupakan komponen yang sangat penting guna melibatkan kondisi fisik secara maksimal.

Power merupakan salah satu komponen dasar *biomotor* yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai penampilan prestasi optimal, maka *power* harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen *biomotor* lainnya. Oleh karena itu latihan *power* merupakan salah satu unsur *biomotor* dasar, dalam penelitian ini adalah melakukan kemampuan lompat tegak dan hasil lompatan lompat jauh.

C. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat penting untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan yaitu :

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryanto (2010) yang berjudul “ Hubungan Kecepatan Lari 40 m Dan Power Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Ngaliyan Samigaluh Kulonprogo “. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa

kelas IV, V, VI SD Negeri Ngaliyan Samigaluh Kulonprogo. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari 40 m dan power tungkai terhadap prestasi lompat jauh.

Penelitian tersebut sama dengan penelitian yang akan saya lakukan yang berbeda hanya pada kecepatan lari 40 meter saja dan saya hanya ingin membuktikan apakah ada hubungan antara dan kekuatan (*power*) otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

2. Hasil penelitian selanjutnya yang relevan dengan judul penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Wiranta (2010) yang berjudul “ Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai, dan Kecepatan Lari 40 m Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Jombor Lor “.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai (X_1), power tungkai (X_2), dan kecepatan lari 40 m (X_3) terhadap hasil lompat jauh (Y). Uji hipotesis menunjukkan $F_{hitung} 33,113 > F_{tabel} (2,95)$ dengan koefisien korelasi sebesar $0,883 > R_{tabel} (0,349)$ pada taraf signifikan 5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Besarnya sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 78%, dengan rincian variabel panjang tungkai memberikan sumbangan 19,71%, variabel power tungkai memberikan sumbangan 4,97% dan variabel kecepatan lari memberikan sumbangan 53,32%

terhadap hasil lompat jauh, sedangkan sisanya 22% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Penelitian tersebut sama dengan penelitian yang akan saya lakukan yang berbeda hanya panjang tungkai dan pada kecepatan lari 40 meter saja dan saya hanya ingin membuktikan apakah ada hubungan antara dan kekuatan (*power*) otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu yang kebenarannya masih lemah sehingga harus diuji secara *empiris* (hipotesis bersal dari kata *hypo* yang berarti di bahwa dan *thesa* yang berarti kebenaran). Pernyataan atau dugaan tersebut di sebut proposisi. Pengujian hipotesis adalah suatu prosedur yang menghasilkan suatu keputusan, yaitu keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Dalam pengujian hipotesis, keputusan yang dibuat mengandung ketidakpastian, artinya keputusan bias benar atau salah, sehingga menimbulkan resiko. Besar kecilnya resiko dinyatakan dalam bentuk probablitas. (Iqbal Hasan, 2004:31).

Bedasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir maka dapat di ambil hipotesis. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan lompat tegak dengan lompat jauh gaya jongkok kelas V di SD Negeri Adisucipto 1, Kecamatan depok Kabupaten Sleman.