

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS X SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI OLEH :

HENDRI

NOMOR INDUK MAHASISWA 06091006010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2013**

HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS X SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

SKRIPSI OLEH :

HENDRI

NOMOR INDUK MAHASISWA 06091006010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

S
796.432.07

Hen

h
2013

01.140048



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN POWER OTOT TUNGKAI
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA
KELAS X SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI OLEH :

HENDRI

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06091006010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

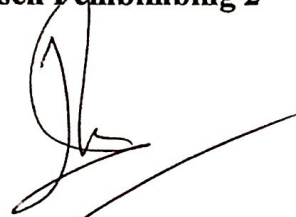
Disetujui dan telah diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Dosen Pembimbing 1



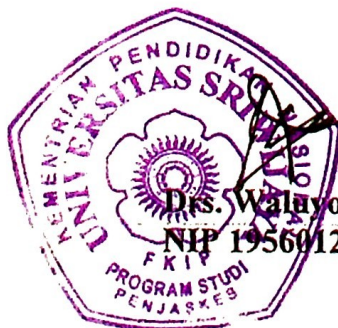
Dr. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Dosen Pembimbing 2



Dr. Iyakrus M. Kes
NIP. 196208121987021002

Disahkan
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd.
NIP. 195601241984031001

Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI :

1. **Ketua : Dr.H. Sukirno**
2. **Sekretaris : Dr.Iyakrus, M.Kes**
3. **Anggota : Drs.H. Djumadin Syafril, M.Pd**
4. **Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes**
5. **Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes**

.....
.....
.....
.....
.....

Indralaya, 9 Desember 2013
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Wahyu M.Pd.

NIP. 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendri

NIM : 06091006010

Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan kelentukan togok dan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara” ini seluruhnya isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, November 2013

Yang membuat pernyataan,



HENDRI
06091006010

Persembahan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Mengucapkan syukur alhamdulillah, Kupersembahkan skripsiku ini untuk orang-orang yang Aku sayangi

- ❖ Mamaku Sarikah dan bapakku Suprianta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkan ku sampai kini.
- ❖ Adikku satu-satunya, israini trimakasih atas do'anya serta pengorbanannya.
- ❖ Ibuku Zaleh Spd dan bapakku Supri Harjono Spd, terima kasih atas dukungan, motivasi dan pengorbanannya.
- ❖ Adik-adikku tercinta Fitrianiingsih, M farhan giga ardhana, Rara safana nengtiyas,raisa.
- ❖ Untuk Sri Martuti Spd. Trimakasih yang sudah membantuku dalam menyelesaikan skripsiku
- ❖ Sahabat seperjuanganku Muhanad Novrizal (Cuy), Aan (copet), Rian Hidayat (kepau), Anggi (komandan) dan Plentung (boy).
- ❖ Sahabat-sahabatku istiana (kriteng) dan ketut pujiati trimakasih atas dukungannya
- ❖ Teman PPL ku , Mz iwan, agus, winda, umi, kiki, citra, futri, wirda, wari, niza Tak kan terlupakan masa-masa PPI di SMK Negeri 1 Indralaya Utara.
- ❖ Semua Teman-teman seperjuangan penjaskes 2009, Aan, Abubakar Febriansyah, Adi Irwanto, Ahmad Darlis, Andi Saputra, Andri juliantoro, Anggi setia fadillah, Ari ardiansyah, Aristiawan, Arizki okfirano, Ary nugroho r, Asry romadoni dn, Banu krisna m, Belgiansyah, Cecep komarudin, Darmansyah, Diana darmawati, Dovie dwi f, Efanza, Egi yomanzah, Essy oktarini, Gia, Harry wijaya, Hendra sapta gunawan, Henra wijaya, Icha yulia utari, Ichsan, M Arif rahman, M Novian ariyandi, Mar`atus sholihah, Meilen yuanda mubaki, Mona meilyta sari, Muhammad Novrizal, Novri Asri, Pofi Sriyanti, Putri Hera agustina, Rian Hidayat, Riko Sutriswandi, Ryan Susilo, Salahuddin al ayubbi, Yoan mandasari, Zainal fikri, Zakiyah.
- ❖ Adik-adik tingkat penjaskes 2010, 2011, 2012, 2013.
- ❖ Agamaku.

❖ **Almamaterku.**

Motto:

"Satu untuk semua semua untuk satu"

Jadikanlah sabar dan shofatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah: 153)

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, menolong, dan mencerahkan hati sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan.

Terima kasih atas kesabaran dan kebaikan hati Dr H. Sukirno sebagai pembimbing I dan Dr. Iyakrus M.Kes sebagai pembimbing II atas bimbingannya dan motivasi yang selalu diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sofendi, Dip.ELTA, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen FKIP Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan

Terima kasih kepada kepala SMK Negeri 1 Indralaya Utara Drs. Raihul Amar yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian di sekolah tersebut dan bapak Erfany Rusmaryanto, S.Pd, Selaku Guru bidang studi penjaskes yang telah membantu dalam penelitian di sekolah.

Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu disini, yang telah membantu memberikan saran ataupun nasihat sehingga terselesainya skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pendidikan di Indonesia.

Indralaya, November 2013

Penulis,

Hendri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Lompat Jauh.....	6
2.2 Teknik Dasar Lompat Jauh.....	7
2.2.1 Teknik Awalan.....	7
2.2.2 Teknik Tumpuan atau Tolakan.....	8
2.2.3 Teknik Gerakan Melayang di Udara.....	9
2.2.4 Teknik Pendaratan di Bak Pasir.....	10
2.3 Hakikat Kelentukan (<i>fleksibility</i>).....	11

2.4	Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	14
2.4.1	Otot Tungkai Atas (<i>os. Femur</i>).....	16
2.4.2	Otot Tungkai Bawah.....	18
2.5	Kerangka Berfikir.....	20
2.6	Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		22
3.1	Jenis Penelitian.....	22
3.2	Variabel Penelitian.....	22
3.3	Devinisi Oprasional variabel.....	23
3.4	Rancangan Penelitian.....	24
3.5	Populasi dan Sampel.....	25
3.5.1	Populasi.....	25
3.5.2	Sampel.....	25
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6.1	Tes kelentukan (<i>Sit and reach</i>).....	26
3.6.2	Tes Loncat Tegak (<i>fertical jump</i>).....	27
3.6.3	Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	27
3.7	Teknik Analisis Data.....	28
3.7.1	Nji Normalitas Data.....	28
3.7.2	Uji Linieritas.....	29
3.7.3	Uji Homogenitas.....	29
3.7.4	Uji Hipotesis.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2	Deskripsi Data Kelentukan Togok.....	32
4.3	Deskripsi Data Power Otot Tungkai.....	34
4.4	Deskripsi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36

4.5	Deskripsi Data.....	38
4.5.1	Deskripsi Data Kelentukan Togok.....	39
4.5.2	Deskripsi Data Power Otot Tungkai.....	39
4.5.3	Deskripsi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	39
4.6	Persyaratan Uji Analisis Regresi.....	40
4.6.1	Uji Normalitas Data.....	40
4.6.2	Uji Homogenitas Varians.....	41
4.6.3	Uji Kelinieran.....	42
4.7	Uji Hipotesis.....	43
4.7.1	Uji Hipotesis 1.....	43
4.7.2	Uji Hipotesis 2.....	44
4.7.3	Uji Hipotesis 3.....	44
4.8	Pembahasan.....	44
4.8.1	Kelentukan Togok Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	45
4.8.2	Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	45
4.8.3	Kelentukan Togok Dan power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		47
5.1	Kesimpulan.....	47
5.2	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....		48
LAMPIRAN.....		50

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Nilai Standar Fleksibilitas Berdasarkan Jenis Kelami.....	26
2. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil sit and reach.....	33
3. Datar Distribusi Frekuensi Hasil Vertical Jump.....	35
4. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	37
5. Deskripsi Data Kelentukan Togok.....	39
6. Deskripsi Data Power Otot Tungkai.....	39
7. Deskripsi Data Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	40
8. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data.....	41
9. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varians Data.....	41
10. Ringkasan Hasil Uji Linieritas Variabel Data Penelitian Menggunakan Anava.....	42
11. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Antara Kelentukan Togok dan Power Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
2. Lapangan Lompat Jauh.....	11
3. Otot-otot Reigo Skapularis dan Punggung.....	14
4. Musculus quadriceps femoris.....	17
5. Musculus Biceps femoris.....	18
6. Musculus gastroknimeius.....	19
7. Desain Penelitian.....	24
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	34
9. Histogram Disribusi frekuensi vertical Jump.....	36
10. Histogram Distribusi Frekuensi Lompat jauh.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Usul Judul.....	50
Lampiran 2 Pengesahan Izin Seminar Proposal.....	51
Lampiran 3 Telah di Seminarkan.....	52
Lampiran 4 Surat Permohonan SK Pembibing.....	53
Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian.....	54
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	55
Lampiran 7 Surat Telah Melakukan penelitian.....	56
Lampiran 8 Jadwal Penelitian.....	57
Lampiran 9 Foto Penelitian.....	58
Lampiran 10 Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 11 Uji Normalitas Data.....	65
Lampiran 12 Uji Homogenitas Data.....	67
Lampiran 13 Uji Linieritas Data.....	69
Lampiran 14 Uji Regresi X_1 dengan Y	77
Lampiran 15 Uji Regresi X_2 dengan Y	82
Lampiran 16 Uji Regresi X_1, X_2 dengan Y	87

Hubungan kelentukan togok dan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan ada (1) hubungan yang signifikan antara variabel X_1 , variabel X_2 , terhadap Y dan (2) untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel X_1 , variabel X_2 terhadap variabel Y . Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah 100 orang siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara. Untuk mengukur variabel pada penelitian ini, digunakan tiga tes, yaitu *sit and reach* untuk mengukur kelentukan togok, *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai dan lompat jauh gaya jongkok. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perhitungan regresi analisis antara variabel X_1 dengan variabel Y adalah .142 atau sebesar 14,2 %. Sedangkan perhitungan regresi analisis antara variabel X_2 dengan variabel Y adalah .295 atau sebesar 29,5 %. Kemudian, untuk mengetahui hasil antara variabel X_1 dan X_2 terhadap Y dilakukan perhitungan dengan menggunakan regresi analisis dan diperoleh hasil .310 atau sebesar 31 % variabel X_1 dan X_2 mempengaruhi Variabel Y . Jadi hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 31% kontribusi kelentuan togok dan power otot tungkai berpengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok di SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

Kata kunci : kelentukan togok, power otot tungkai dan lompat jauh gaya jongkok

Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Skripsi mahasiswa S1 FKIP Universitas Sriwijaya

Nama : Hendri
NIM : 06091006010
Pembibing : 1. Dr. H. Sukirno
2. Dr. Iyakrus, M. Kes

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik di mana seorang atlet lompat jauh melakukan lari dalam jarak tertentu sebagai awalan dan ketika sampai di balok tumpu harus menolak kaki melompat ke depan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat dan mencapai lompatan sejauh-jauhnya di dalam bak pasir. Menurut Key dalam Sukirno, (2011:128) nomor lompat jauh merupakan gabungan antara kemampuan untuk berlari cepat dan kemampuan untuk mendapatkan ketinggian dan tolakan. Secara umum tujuan yang hendak di capai oleh seorang atlet lompat jauh adalah keberhasilan lompatan sejauh mungkin. Untuk mengukur hasil lompatan diukur dari jatuhnya. salah satu anggota tubuh yang terdekat dengan papan tumpuan, dari tepi papan tumpuan yang terdekat dan daerah pendaratan pada bak pasir

Faktor yang menunjang untuk membantu melakukan lompat jauh diantaranya adalah kelentukan (*Fleksibility*) dan power otot tungkai. Selain itu, koordinasi yang baik dari elemen – elemen anggota tubuh berkaitan dengan gerakan otot, seperti ayunan tangan, kaki dan batang tubuh. Kelentukan (*Fleksibility*) merupakan unsur dasar fisik yang harus dimiliki oleh setiap orang, agar seseorang dapat bergerak dengan leluasa ke segala arah, baik ke kiri, ke kanan, maju atau mundur. Menurut Harsono (2001:15) bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Sejalan dengan itu Widiastuti (2011:15) mengungkapkan bahwa kelentukan atau Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dari pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa orang yang Fleksibel atau lentur adalah orang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dengan dukungan otot-ototnya yang elastis. Karena kelentukan yang baik tidak hanya di pengaruhi oleh luasnya pergerakan persendian saja, namun di pengaruhi juga oleh otot-otot, tendon, dan ligamen yang kuat dan

elastis. Tingkat kelentukan yang tinggi akan sangat mempengaruhi pergerakan tubuh, seseorang yang mempunyai tingkat kelentukan disertai otot-ototnya yang kuat, akan memungkinkan untuk dapat bergerak dengan cepat dan luwes dan tidak kaku. oleh karna itu kelentukan penting sekali untuk semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak membantuk gerak sendi.

Power atau daya ledak disebut sebagai kekuatan eksplosif. Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Menurut Widiastiti, (2011:16) daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Berdasarkan pengertian dan pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa daya ledak (*power*) adalah perpaduan atau gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Maksudnya kekuatan dapat dikatakan daya ledak apabila dilakukan sangat cepat. Dalam rangka peningkatan prestasi olahraga lompat jauh, komponen kondisi fisik daya ledak perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama daya ledak otot tungkai. Karena untuk mencapai hasil lompatan yang terbaik bukan hanya kekuatan saja yang di perlukan tetapi diperlukan juga peningkatannya bagi komponen fisik kekuatan ini, yaitu daya ledak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa kelentukan (*Fleksibility*) dan daya ledak (*power*) memiliki keterkaitan, sehingga kedua komponen tersebut sangatlah penting bagi seorang atlet lompat jauh. Hal ini disebabkan seorang pelompat sangat membutuhkan kedua komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya terutama kemampuan yang kuat dan cepat dalam lompat jauh. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui apakah hubungan kelentukan togok dan power otot tungkai dapat memberikan hasil yang maksimal dalam lompat jauh gaya jongkok. Menurut Tisnowati Tamat (1999:252) "Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh." Mengapa disebut gaya jongkok? Karena gerakan dan sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai dengan orang jongkok. Yang harus dikuasai adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang dan mendarat. Dalam

penelitian terdahulu yang pernah diteliti oleh Nur Arrohim (2010) bahwa penelitiannya “Hubungan kelentukan batang badan dan power otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter secara bersama-sama keduanya memberikan sumbangan dalam hasil kemampuan lari jarak 100 meter. Berdasarkan penelitian Nur Arrohim penulis ingin mengetahui apakah hubungan kelentukan togok dan power otot tungkai dapat memberikan sumbangan dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Menurut observasi peneliti ketika melakukan PPL di SMK Negeri 1 Indralaya Utara. Masih banyak siswa yang kemampuan lompatnya kurang baik. Dapat dikatakan demikian karena dari seluruh kelas X, hanya beberapa siswa yang mampu melakukan lompatan sejauh 4 meter, selebihnya siswa hanya mampu melakukan lompatan sejauh 3,5 meter bahkan kurang. Dalam penelitian selama menjadi guru PPL penulis berpikir apakah kelentukan otot togok dan daya power otot tungkainya yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi jauhnya lompatan. Dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian yang mengenai “ Hubungan kelentukan togok dan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara.”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari hasil pengamatan pada saat melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Indralaya Utara dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1). Pembelajaran lompat jauh di SMK Negeri 1 Indralaya Utara kurang diminati.
- 2). Kemampuan lompat jauhnya hanya mencapai 3,5 meter
- 3). Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat dipengaruhi oleh kelentukan togok dan power otot tungkai

1.3 Batasan Masalah

Karena berbagai keterbatasan tempat, waktu, dan biaya maka penulis membatasi permasalahan yang akan dibahas yaitu “Hubungan kelentukan togok (X_1) dan power otot tungkai (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada sisiwa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara”.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat di rumuskan sebagai berikut:

- 1). Apakah terdapat hubungan secara signifikan antara kelentukan togok (X_1) dengan lompat jauh gaya jongkok (Y) ?
- 2). Apakah terdapat hubungan antara otot tungkai (X_2) dengan lompat jauh gaya jongkok (Y) ?
- 3). Apakah terdapat hubungan kelantukan togok (X_1) dan power otot tungkai (X_2) dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) ?

1.5 Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusn masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1). Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kelentukan togok (X_1) dan power otot tungkai (X_2) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara.
- 2). Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari kelentukan togok (X_1) dan power otot tungkai (X_2) terhadap lompat jauh (Y) pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna :

- 1) Sebagai masukan sebagai tenaga pengajar, khususnya adalah guru pendidikan jasmani, pelatih dalam cabang atletik dalam nomor lompat jauh.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dan power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Sebagai bahan pembandingan terhadap faktor-faktor lain yang ada kaitannya dengan peningkatan hasil lompatan
- 4) Sebagai sumber referensi dalam penelitian-penelitian sejenis selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Renika cipta
- Arrohim, Nur.2012. *hubungan kelentukan batang badan dan power otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter pada siswa kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang*. (Dokumentasi UNSRI).
- Guthrie. Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hasan. 2010. *Pokok-pokok materi statistik 2 (statistik Inferensif)*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- <http://scholar.google.com/scholar?hl=id&q=jurnal+hubungan+kelentukan+togok+dan+power+otot+tungkai+dengan+hasil+lompat+jauh+gaya+jongkok&btnG>.
- Suratmin. *Pengaruh metode pelatihan plaiometrik terhadap lompat jau*. Diakses tgl18 juni 2013 jam 8.00.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta, LPP UNS
- Kosasih. Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pasindo.
- Midgley. Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Surakarta: PT Ghalia indonesia printing.
- Priyatno, Duwi. 2011 *Buku Saku SPSS analisis statistik lebih cepat, efisien, dan akurat*. Jakarta: PT Buku Seru
- Riduwan. 2009. *Belajar Mudah Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Afabeta.
- Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Dramata.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- Suwarjo. 2007. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Semarang:

Eerlangga.

Tamat. Tisnowati. 1999. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta, PT Bumi Timur Jaya.