

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG MAHASISWA PUTRA SEMESTER II B KEPELATIHAN TAHUN AKADEMIS 2012/2013 UNIVERSITAS RIAU

Yusni Reza¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO², Mazuardi, M.Pd³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN Dan REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

The problem in this study is whether there is a relationship explosive power of leg muscle with style pendant long jump result. The purpose of this study was to determine the relationship explosive power of leg muscle with the result of the long jump men's style depend on the student semester of academic year 2012 / 2013 coaching university riau. The population in this study all of student men's second B semester of academic year 2012 / 2013 coaching university riau that amounts to 38 people, this research technique is the technique of total sampling. There are two variables and the independent variables and the dependent variable, the independent variable is explosive power of leg muscle and the dependent variable is the result of the long jump style pendant, the method used in this research is a test and measurement correlation technique is a way of collecting data from studies with measurement result explosive power of leg muscle then correlated with the data long jump style pendant. Further to analyzing data using correlation analysis techniques. From the measurement data on testing using the test for normality, correlation test product moment and test the hypothesis. From the normality tests for explosive power of leg muscle (X) obtainable $Lo = 0,1645 < L_{tabel} = 0,886$ and for the result of the long jump (y) obtainable $Lo = 0,1645 < L_{tabel} = 0,886$ in other words, the level of trust 95% it was concluded on the normal data and the r data obtained 0,969 the relationship between variables x and variables y high zoned, where signifikan tested with test t and in the can thitung as big as 23,95 mean thitung > ttabel (23,95 > 1,645) thus H_0 rejected H_A be accepted. Conclusion hypothesis received significant level $\alpha = 0,05$ in other words there is a significant relationship between explosive power of leg muscle to force the long jump results depend on student men's second B semester of academic year 2012 / 2013 coaching university riau.

Keywords : explosive power of leg muscle, the result of the long jump style pendant

A. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga di Indonesia semakin meningkat. Hal ini dapat dilihat pada pelatih, pembinaan, guru, atlet, dan praktisi olahraga yang semakin berkembang dengan pesat. Olahraga merupakan proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, Dan membina

potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

1. **Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau, Nim 0905132903, Alamat ; Jl. Harapan Rumbai.**
2. Dosen pembimbing I, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen pembimbing II, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365438066)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pendidikan jasmani dan olahraga juga tidak terlepas dengan perkembangan. Pendidikan jasmani dan olahraga juga berkembang sesuai dengan perputaran zaman, kehidupan manusia pun tak terlepas dengan pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan prinsip-prinsip kebiasaan hidup sehat, dengan cara memberikan kepuasan terhadap pengalaman pribadi dalam mengembangkan suatu tingkat kesegaran yang tertinggi. Dan berpedoman dalam statuta Universitas Riau BAB II pasal 2 ayat 2 dinyatakan visi Universitas Riau pada tahun 2020, Universitas Riau menjadi Universitas Riset sebagai pusat penelitian, penemuan Dan pengembangan IPTEK, seni untuk mencapai keunggulan yang mengacu pada pola ilmiah pokok (PIP) nilai-nilai moral, kebudayaan dan peradaban yang bermanfaat bagi kesejahteraan masyarakat Riau dan Indonesia khususnya, serta umat manusia umumnya (UR 2008 : 10).

Dengan visi Universitas Riau tersebut dapat menjadikan semangat dalam meningkatkan pengembangan dan pembinaan, dalam dunia pendidikan jasmani dan kesehatan agar prestasi khususnya dalam olahraga dapat meningkat. Untuk mewujudkan pengembangan dan pembinaan tersebut perlu adanya lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga salah satu perguruan tinggi yang ada di Riau adalah Universitas Riau yang merupakan salah satu perguruan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) khususnya Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Penjaskesrek).

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Riau mempunyai visi, misi dan strategi dalam meningkatkan sumber daya manusia. Visi FKIP Universitas Riau sebagai pusat pendidikan penelitian, pengembangan dan pelatihan wilayah Indonesia Barat 2010 (UR, 2008 : 10).

Untuk hal ini harus adanya hubungan yang baik dalam pelaksanaan dan hasil yang akan diperoleh kedepannya, serta memiliki manfaat bagi perkembangan kehidupan masyarakat Riau. Untuk mewujudkan visi FKIP tersebut maka FKIP memiliki jurusan pendidikan olahraga, yang akan dikembangkan sebagai pusat pendidikan, penelitian, pengembangan dan pelatihan. Dalam Jurusan pendidikan olahraga memiliki kurikulum dan suatu cabang-cabang olahraga menjadi mata kuliah. Ada yang dimasukkan dalam kategori mata kuliah wajib, ada juga yang dimasukkan kedalam mata kuliah pilihan.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan diatas dapat dilihat bahwa atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dijadikan sebagai mata kuliah wajib di Universitas Riau khususnya dipendidikan olahraga. Atletik juga merupakan induk

dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak (PASI, 1979 : 01)

Dalam cabang atletik terdapat beberapa nomor yang dipelajari oleh mahasiswa pendidikan olahraga, salah satunya adalah nomor lompat jauh. Dalam nomor lompat jauh meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki, gerakan melayang dan gerak jatuh/mendarat (PASI, 1979 : 03).

Nomor lompat jauh ini tergolong pada sistem energi anaerobik yang memiliki intensitas yang tinggi dalam waktu yang sangat cepat dan pelaksanaan gerakannya. Untuk itu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam atletik terutama pada nomor lompat jauh adalah eksplosive power disamping kondisi fisik yang lainnya, agar dapat melakukan lompatan yang sejauh/semaksimal mungkin. Eksplosive power merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum (Bompa, 2004 : 73)

Dalam lompat jauh membutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lain-lain. Dalam pelaksanaan lompat jauh para ilmuwan telah menciptakan berbagai teknik lompat jauh, salah satunya gaya gantung dari teknik lompat jauh gaya gantung tersebut pada dasarnya untuk menghasilkan lompatan sejauh-jauhnya dengan optimal. Dalam pelaksanaan perkuliahan khususnya mata kuliah atletik di jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan dengan baik dan memperoleh hasil yang baik pula untuk itulah mahasiswa sebelum masuk jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi harus sudah melewati berbagai tes salah satunya adalah tes kondisi fisik. Agar mahasiswa mampu melaksanakan perkuliahan dengan baik dan bisa memperoleh hasil yang baik pula (PASI).

Berdasarkan apa yang diterangkan diatas dapat dilihat bahwa, keberhasilan seorang mahasiswa dalam mencapai hasil yang baik dalam lompat jauh ditentukan banyak faktor, diantaranya adalah kondisi fisik yang bagus seperti kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi dan *explosive power*.

Salah satu komponen kondisi fisik adalah *explosive power* yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan lompat jauh. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam rangka meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Riau. Untuk itu penulis merasa tertarik dan perlu mengadakan penelitian yang mengkaji tentang olahraga lompat jauh dengan judul “ HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG MAHASISWA PUTRA SEMESTER II B KEPELATIHAN TAHUN AKADEMIS 2012/2013 UNIVERSITAS RIAU ”.

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan explosive power otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya gantung mahasiswa putra semester II B kepelatihan tahun akademis 2012/2013 Universitas Riau.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan melihat hubungan *explosive power* otot tungkai terhadap hasil lompat jauh. Adapun variabel bebas adalah *explosive power* otot tungkai, variabel terikat adalah hasil lompat jauh gaya gantung Mahasiswa Putra semester II B Kepeleatihan Universitas Riau. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka penelitian korelasi (*Correlation research*) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. (Arikunto, 2006 : 27)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra semester II B kepeleatihan tahun akademis 2012/2013 Universitas Riau Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Jurusan pendidikan Olahraga yang berjumlah 38 orang.

Instrumen dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur daya *explosive* kedua kaki.

Perlengkapan dalam penelitian ini menggunakan bak lompat jauh, meteran, bolpoint, dan formulir.

Pelaksanaan tes lompat jauh tanpa awalan testi berdiri di belakang garis batas, kedua kaki sejajar. Kedua lutut bengkok, kedua lengan ke belakang, tanpa awalan kedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya ke depan. Jarak loncatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat anggota badan menyentuh pasir. Lakukan tes tersebut dua kali berurutan, jarak terjauh dari dua loncatan di catat dalam cm. Gagal apabila pada saat bertolak tapak kaki melewati garis batas.

Tes lompat jauh gaya gantung testi diminta melakukan lompat jauh dengan gaya gantung dengan cara melakukan lari awalan panjang antara 30 - 40 m, kemudian melakukan tolakan lompat jauh, serta melakukan gerak melayang di udara, dan terakhir melakukan pendaratan. testi diberikan kesempatan masing-masing tiga kali. Penilaian lompat jauh tanpa awalan jarak yang terjauh diambil setelah testi diberi 2 x kesempatan melakukan lompat jauh tanpa awalan

Lompat jauh gaya gantung penilaian dilakukan dengan cara memberikan kesempatan kepada seluruh sampel, masing-masing diberikan tiga kali lompatan, lompatan yang terbaik dari ketiga lompatan di ambil sebagai dasar penelitian.

Data dianalisis dengan perhitungan statistic korelasional, dengan langkah perhitungan sebagai berikut : Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari mahasiswa putra dan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Eksplosive power* Otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya gantung Pada Mahasiswa Putra Semester II B Kepeleatihan Tahun Akademis 2012/2013 Universitas Riau. Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *Liliefours* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut :

1. Urutkan data sample dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data

2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

3. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan $f(z)$
4. Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z , dan disebut dengan $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefours* dengan lambang L_o . Nilai dari $L_o = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Liliefours*.
6. Apabila $L_o < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. (Zulfan, 2007 : 63)

Keterangan :

Z = Tranformasi

\bar{x} = Rata-rata X

f = Frekuensi

S = Simpang baku sampel

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara variabel X dengan variabel Y tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* (Zulfan, 2007 : 104) dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \cdot \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

r = Korelasi antara Variabel X dan Y (kriteria)

x = Skor pada Variabel X

y = Skor pada Variabel Y

n = Jumlah Sampel

$\sum x$ = Jumlah data X

$\sum y$ = Jumlah data Y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat data X

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat data Y

xy = Data X kali Y

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes lompat jauh tanpa awalan dengan melakukan dua kali kesempatan maka diperoleh hasil, setelah data diperoleh maka data dianalisis dengan **Uji kenormalan data dilakukan dengan uji liliefors**

Untuk mencari nilai $\bar{x} = \frac{\sum xi.fi}{fi}$

$$\bar{x} = \frac{80,08}{38} = 2,10$$

$$s(z) = \frac{fi}{n} = \frac{1}{38} = 0,02$$

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

$$= \frac{1,64 - 2,10}{1,52} = \frac{1,64 - 2,10}{1,52} = -0,30$$

untuk mencari nilai s

$$s^2 = \frac{n \sum f_i \cdot x_i^2 - (\sum f_i \cdot x_i)^2}{n \cdot (n - 1)}$$

$$= \frac{38.169,62 - 80,08^2}{38 \cdot (38 - 1)}$$

$$= \frac{6,445 - 6,412}{38 \cdot (37)}$$

$$= \frac{0,033}{1406} = 2,34$$

1.

$$s = \sqrt{2,34} = 1,52$$

Uji liliefors Eksplosive power otot tungkai (X) :

Tabel 1 Uji Liliefors

NO	Xi	Fi	xi.fi	xi ²	fi.xi ²	Zi	f (z)	s (z)	f (z)- s (z)
1.	1,64	1	1,64	2,68	2,68	-0,30	0,3821	0,02	0,3621
2.	1,82	1	1,82	3,31	3,31	-0,18	0,4286	0,05	0,3786
3.	1,87	1	1,87	3,49	3,49	-0,15	0,4404	0,07	0,3704
4.	1,91	1	1,91	3,64	3,64	-0,12	0,4522	0,10	0,3522
5.	1,92	1	1,92	3,68	3,68	-0,11	0,4562	0,13	0,3262
6.	1,99	1	1,99	3,96	3,96	0,07	0,5279	0,15	0,3779
7.	2,00	4	8	4	16	-0,06	0,4761	0,26	0,2161
8.	2,01	2	4,02	4,04	8,08	-0,05	0,4801	0,31	0,1701
9.	2,02	3	6,06	4,08	12,24	-0,05	0,4801	0,39	0,0901
10.	2,06	2	4,12	4,24	8,48	-0,02	0,4920	0,44	0,0520
11.	2,07	1	2,07	4,28	4,28	-0,01	0,4960	0,47	0,0260
12.	2,10	1	2,10	4,41	4,41	0,00	0,5000	0,50	0,0000
13.	2,12	2	4,24	4,49	8,98	0,01	0,5040	0,55	-0,0460
14.	2,15	1	2,15	4,62	4,62	0,03	0,5120	0,57	-0,0580
15.	2,18	2	4,36	4,75	9,5	0,05	0,5199	0,63	-0,1101
16.	2,19	2	4,38	4,79	9,58	0,06	0,5239	0,68	-0,1561
17.	2,21	1	2,21	4,88	4,88	0,07	0,5279	0,71	-0,1821
18.	2,22	2	4,44	4,92	9,84	0,08	0,5319	0,76	-0,2281
19.	2,24	1	2,24	5,01	5,01	0,09	0,5359	0,78	-0,2441
20.	2,26	1	2,26	5,10	5,10	0,10	0,5398	0,81	-0,2702
21.	2,28	2	4,56	5,19	10,38	0,11	0,5438	0,86	-0,3162
22.	2,30	2	4,6	5,29	10,58	0,13	0,5517	0,92	-0,3683

23.	2,32	1	2,32	5,38	5,38	0,14	0,5557	0,94	-0,3843
24.	2,40	2	4,8	5,76	11,52	0,19	0,5753	1	-0,4247
	50,28	38	80,08	105,99	169,62				

Dari tabel diatas diperoleh $L_o = 0,3786$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,886$ dengan demikian $L_o = \mathbf{0,3786} < \mathbf{L_{tabel} = 0,886}$ pada $\alpha = \mathbf{0.05}$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

$$\begin{aligned} \text{Untuk mencari nilai } y &= \frac{\sum y_i \cdot f_i}{f_i} \\ &= \frac{154,76}{38} = 4,07 \\ s(z) &= \frac{f_i}{n} = \frac{1}{38} = 0,02 \\ z_i &= \frac{y_i - y}{s} \\ &= \frac{3,26 - 4,07}{0,83} = -0,97 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} s^2 &= \frac{n \sum f_i \cdot y_i^2 - (\sum f_i \cdot y_i)^2}{n \cdot (n - 1)} \\ &= \frac{38 \cdot 604,33 - (154,76)^2}{38 \cdot (38 - 1)} \\ &= \frac{22964,54 - 23950,65}{38 \cdot (37)} \\ &= \frac{-986,11}{1406} = \sqrt{-0,70} = 0,83 \end{aligned}$$

Tabel 2 Uji Liliefors Lompat Jauh Gaya Gantung (Y)

NO	Yi	Fi	yi.fi	yi ²	fi.yi ²	Zi	f (z)	s (z)	f (z)- s (z)
1.	3,26	1	3,26	10,62	10,62	-0,97	0,1660	0,02	0,1460
2.	3,27	1	3,27	10,69	10,69	-0,96	0,1685	0,05	0,1185
3.	3,28	1	3,28	10,75	10,75	-0,95	0,1711	0,07	0,1011
4.	3,38	1	3,38	11,42	11,42	-0,83	0,2033	0,10	0,1033
5.	3,60	1	3,60	12,96	12,96	-0,56	0,2877	0,13	0,1577
6.	3,65	1	3,65	13,32	13,32	-0,50	0,3085	0,15	0,1585
7.	3,80	2	7,6	14,44	28,88	-0,32	0,3745	0,21	0,1645
8.	3,84	1	3,84	14,74	14,74	-0,27	0,3936	0,23	0,1636
9.	3,87	1	3,87	14,97	14,97	-0,24	0,4052	0,26	0,1452
10.	3,89	1	3,89	15,13	15,13	-0,21	0,4168	0,28	0,1368
11.	3,94	1	3,94	15,52	15,52	-0,15	0,4404	0,31	0,1304

12.	3,95	1	3,95	15,60	15,60	-0,14	0,4441	0,34	0,1041
13.	3,98	2	7,96	15,84	31,68	-0,10	0,4602	0,39	0,0702
14.	4,00	2	8	16	32	-0,08	0,4681	0,44	0,0281
15.	4,06	1	4,06	16,48	16,48	-0,01	0,4960	0,47	0,0260
16.	4,08	2	8,16	16,64	33,28	0,01	0,5040	0,52	-0,0160
17.	4,10	1	4,10	16,81	16,81	0,03	0,5120	0,55	-0,0380
18.	4,12	1	4,12	16,97	16,97	0,06	0,5239	0,57	-0,0461
19.	4,13	1	4,13	17,05	17,05	0,07	0,5279	0,60	-0,0721
20.	4,18	1	4,18	17,47	17,47	0,13	0,5517	0,63	-0,0783
21.	4,19	1	4,19	17,55	17,55	0,14	0,5557	0,65	-0,0943
22.	4,20	1	4,20	17,64	17,64	0,15	0,5596	0,68	-0,1204
23.	4,22	1	4,22	17,80	17,80	0,18	0,5714	0,71	-0,1386
24.	4,26	2	8,52	18,14	36,28	0,22	0,5871	0,76	-0,1729
25.	4,47	1	4,47	19,98	19,98	0,48	0,6844	0,78	-0,0956
26.	4,49	1	4,49	20,16	20,16	0,50	0,6913	0,81	-0,1187
27.	4,55	1	4,55	20,70	20,70	0,57	0,7157	0,84	-0,1243
28.	4,58	2	9,16	20,97	41,94	0,61	0,7291	0,89	-0,1609
29.	4,60	1	4,60	21,16	21,16	0,63	0,7357	0,92	-0,1843
30.	4,65	1	4,65	21,62	21,62	0,69	0,7549	0,94	-0,1851
31.	4,66	1	4,66	21,71	21,71	0,71	0,7611	0,97	-0,2089
32.	4,81	1	4,81	23,13	23,13	0,89	0,8133	1	-0,1867
	130,06	38	154,76	533,98	604,33				

Dari tabel diatas diperoleh $L_o = 0,1645$ dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,886 dengan demikian $L_o = 0,1645 < L_{tabel} = 0,886$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

Tabel 3 uji normalitas data

Variabel x	L_{hitung}	L_{tabel}
Hasil lompat jauh tanpa awalan	0,3786	0,886

Pengujian normalitas data melalui uji liliefors terhadap variabel X

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data hasil lompat jauh tanpa awalan (X) berdistribusi normal karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0,3786 < 0,886$

Variabel y	L_{hitung}	L_{tabel}
Hasil lompat jauh gaya gantung	0,1645	0,886

Pengujian normalitas data melalui uji liliefors terhadap variabel Y

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data hasil lompat jauh gaya gantung (Y) berdistribusi normal karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0,1645 < 0,886$

a. Hasil uji 't'

Untuk menganalisis korelasi Dan uji -t dari kedua variabel tersebut maka dapat diketahui variabel dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{array}{ll} \Sigma x &= 80,08 & \Sigma x^2 &= 169,7433 \\ \Sigma y &= 154,76 & \Sigma y^2 &= 636,1476 \\ \Sigma x.y &= 328,4681 & n &= 38 \end{array}$$

Untuk perhitungan koefisien korelasi diperoleh hasil:

$$r_{xy} = 0,969$$

Untuk menguji apakah data *korelasi product moment* signifikan maka, untuk *uji signifikan koefisien korelasi* di atas, akan dilakukan **uji-t** :

$$t = 23,95$$

Tabel 4 Analisis uji 't'

Uji-t	t _{hitung}	t _{tabel}
$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r_{xy}^2}}$	23,95	1,645

Dari tabel t diperoleh **t_{hitung} = 23,95** dan pada **α 0,05** diperoleh **t_{tabel} = 1,645**. dengan demikian **t_{hitung} > t_{tabel} = 23,95 > 1,645**, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara variable X dengan variable Y.

Karena **r = 0,97** maka tingkat hubungan termasuk kategori tinggi yang signifikan dengan tingkat kepercayaan **95% (α 0,05)**.

Setelah dilakukan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : hubungan *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya gantung mahasiswa putra semester II B kepelatihan tahun akademis 2012/2013 universitas riau $r = 0,97$, ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori tinggi.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

- ✚ Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,97$, maka hubungan antara variabel x dengan variabel y dikategorikan Tinggi. Dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat **t_{hitung}** sebesar 23,95 berarti **t_{hitung} > t_{tabel} (23,95 > 1,645)** dengan demikian **H₀ ditolak H_a diterima**.
- ✚ Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya gantung pada mahasiswa putra Semester II B Kepelatihan Tahun Akademis 2012/2013 Universitas Riau.

- ✚ Berdasarkan uraian di atas, bahwa *explosive power* otot tungkai mempunyai hubungan dengan hasil lompat jauh gaya gantung, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut : Bagi guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga atletik pada umumnya, dapat juga memilih atlet lompat jauh yang mengacu pada *explosive power* otot tungkai, karena komponen tersebut sangat berperan dengan hasil lompat jauh gaya gantung. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya gantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta : Jakarta
- Bompa, Tudor.O (2004). *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. York University Toronto. Ontario Canada
- Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*
- Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta
- Ismariati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta
- Menegpora, (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*: Jakarta
- Nossek. Yosef (1982). *Teori Umum Latihan*. Pan African Press LTD. Lagos
- PASI. (1994). *Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan* : Jakarta
- _____ (1979). *Pedoman Melatih Dasar Atletik*. Pasi : Jakarta
- Syaifuddin (1997). *Anatomi Fisiologi* : Jakarta
- UNRI (2008). *Panduan Akademik* : Pekanbaru
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia Insani