

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan setiap orang (keseluruhan). Sifat pendidikan adalah kompleks atau menyeluruh, dinamis, serta berkesinambungan. Oleh karena itu, pendidikan bukan hal yang mudah untuk dibahas. Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang harus berlangsung seumur hidup dan tidak terkecuali dengan adanya pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani serta mengembangkan nilai-nilai pribadi yang berkaitan dengan aktivitas jasmani seperti: keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sebagaimana telah dikemukakan oleh Mahendra (dalam Rukmana, 2012, hlm. 26) bahwa

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari aktivitas jasmani yang menyangkut ranah kognitif, afektif, dan psikomotor yang dirancang secara sistematis untuk merangsang nilai-nilai pendidikan jasmani (kognitif, afektif, dan psikomotor). Adapun nilai-nilai yang dimaksud dalam pendidikan jasmani, penulis uraikan sebagai berikut.

Kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani yaitu selain menyangkut penguasaan pengetahuan faktual semata-mata, akan tetapi meliputi pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah Pendidikan Jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang.

Afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensi emosional dan watak.

Psikomotor secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perceptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani, sebagai pembentukan gerak keterampilan.

Menurut Lutan tentang pendidikan jasmani (2001, hlm. 1) berpendapat bahwa "Proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku pada anak didik kita".

Selanjutnya pendidikan jasmani menurut Mahendra (2003, hlm. 1) berpendapat bahwa "Proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan".

Sedangkan menurut Rosdiani tentang pendidikan jasmani (2012, hlm. 23) berpendapat bahwa "Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional".

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan dengan aktivitas jasmani yang direncanakan dengan sistematis guna mencapai tujuan pendidikan yaitu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu dalam gerak, kognitif, dan emosional dalam sistem pendidikan nasional.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan untuk menimbulkan perubahan perilaku dan taraf meningkatkan kesehatan anak yang lebih baik. Tujuan pendidikan jasmani secara umum adalah memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan individu, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Selain itu, tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan potensi yang besar dalam kemampuan berfikir dan tumbuh berkembangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan, serta dapat menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat.

Rosdiani berpendapat bahwa tujuan pendidikan jasmani (2012, hlm. 33) “Apakah sebenarnya tujuan pendidikan jasmani itu? Menjawab pertanyaan demikian, banyak guru yang masih berbeda pendapat. Ada yang menjawab bahwa tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga”.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak peserta didik dalam berolahraga. Selanjutnya menurut Lutan (2001, hlm. 18) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, serta mengembangkan nilai-nilai pengetahuan, sikap, keterampilan peserta didik dengan aktivitas jasmani dalam kehidupan di masyarakat.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang luas untuk mencapai suatu proses pendidikan jasmani, yang meliputi nilai-nilai penting pada mata pelajaran yang terkandung di dalamnya. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan pendidikan kesehatan. Berdasarkan uraian diatas, telah tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006, hlm. 175) bahwa

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup tentang aspek-aspek sebagai berikut, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani mencakup aspek-aspek pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa ke dalam aktivitas jasmani, yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang telah bermasyarakat di lingkungan lembaga pendidikan sekolah dasar (SD). Berikut penulis uraikan mengenai aspek-aspek yang terdapat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani:

- a. Permainan dan Olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan (kebugaran jasmani), meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas (Outdoor education), meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

- g. Pendidikan Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

B. Hakikat Belajar dan Atletik

1. Pengertian Belajar

Piaget (dalam Mulyanto, 2014 hlm. 1) mengemukakan bahwa ‘Belajar adalah interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi individual individu semakin berkembang.’

Gagne (dalam Mulyanto, 2014 hlm. 4) mengemukakan bahwa ‘Belajar merupakan aktivitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan keterampilan pengetahuan, sikap dan nilai’.

Skinner (dalam Mulyanto, 2014. Hlm 7) mengemukakan bahwa ‘Belajar adalah suatu perilaku terhadap kejadian atau peristiwa yang diwujudkan dalam bentuk respons’.

Sedangkan Rosdiani (2012, hlm. 17) mengemukakan bahwa “Belajar adalah Proses perubahan tingkah laku individu sebagai pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seseorang seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan kemampuan yang lainnya.

2. Pengertian Pembelajaran

Mulyanto (2014, hlm.10-11) mengemukakan bahwa “Pembelajaran adalah upaya maksimal dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal”.

Rosdiani (2012, hlm.17) mengemukakan bahwa “Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi secara langsung maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran”.

Sedangkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003(dalam Sutisna, 2014, hlm. 1) mengemukakan bahwa ‘Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar’.

Jadi kesimpulannya pembelajaran adalah suatu proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkontruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

3. Gerak Dasar

Mulyanto (2014, hlm. 28-29) mengemukakan bahwa gerak dasar manusia terdiri atas tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar non lokomotor, dan gerak dasar manipulatif.

a. Gerak Dasar Lokomotor

Gerak dasar lokomotor adalah gerakan yang dilakukan oleh seseorang yang mengakibatkan orang tersebut berpindah tempat. Contoh gerakan dasar lokomotor adalah sebagai berikut: berjalan, berlari, melompat, berjingkat, dan sejenisnya.

b. Gerak Dasar Non Lokomotor

Gerak dasar non lokomotor adalah gerakan tubuh seseorang tetapi tidak menyebabkan orang tersebut berpindah tempat. Contoh gerakan dasar non lokomotor adalah sebagai berikut: berdiri dalam berbagai tumpuan, berjongkok, memutar tangan, menganggukan kepala dan yang sejenisnya.

c. Gerak Dasar Manipulatif

Gerak dasar manipulatif adalah gerakan seseorang yang dilakukan karena memperlakukan benda atau karena dipengaruhi benda. Contoh gerakan dasar manipulatif adalah sebagai berikut: melempar, menendang, memantulkan bola, memvoli bola dan yang sejenisnya.

4. Pengertian Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga yang cukup tua usianya, mengingat ketangkasan yang umumnya dimiliki oleh setiap individu dalam olahraga atletik. Dari masa ke masa, olahraga atletik semakin banyak di gemari hingga menjadi olahraga yang dikenal di kalangan masyarakat. Semakin berkembang dan melajunya zaman, kini atletik menjadi bagian dari suatu tujuan pendidikan yaitu dalam pendidikan jasmani.

Olahraga atletik telah tercantum di dalam kurikulum pendidikan jasmani yang merupakan kumpulan materi pembelajaran yang harus diberikan kepada siswa, guna mencapai suatu pendidikan khususnya dalam pendidikan jasmani. Adapun pengertian atletik menurut Muhtar (2010, hlm. 1) adalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan atau di perlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga dapat di pelajari oleh semua orang, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Selanjutnya menurut pendapat Hendrayana (2007, hlm. 3) bahwa “Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba.”

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba dengan nilai yang terkandung di dalamnya yaitu merupakan sebuah olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar yang telah dipelajari dalam dunia pendidikan khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

5. Nomor-Nomor Atletik

Atletik merupakan bagian dari suatu pendidikan yang harus diberikan kepada peserta didik yang menjadi sebuah olahraga prestasi. Banyak atlet-atlet cabang atletik yang mengikuti suatu perlombaan yang diselenggarakan dalam tingkat pendidikan, nasional, perlombaan-perlombaan dan sebuah event-event besar seperti olimpiade.

Olahraga atletik memiliki nomor-nomor yang diperlombakan, menurut Bahagia dkk (2000, hlm. 9) mengatakan bahwa secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi kedalam 4 kelompok, yaitu:

1. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km.
2. Nomor lari, yang terdiri dari:
 - * Lari jarak pendek (sprint): 100, 200, 400 meter.
 - * Lari jarak menengah (middle distance): 800, 1500 km.
 - * Lari jarak jauh (long distance): 3000, 5000, 10.000 meter.
 - * Lari marathon: 42. 195 km.
 - * Lari khusus: Lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000 m.
 - * Lari estafet: 4 x 100 m, dan 4 x 400 m.
3. Nomor lompat: lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah.
4. Nomor lempar: lempar lembing, cakram, martil dan tolak peluru.

Selanjutnya Menurut Muhtar (2009, hlm. 6) berpendapat bahwa “Nomor-nomor atletik dibagi menjadi tiga yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa terdapat beberapa nomor-nomor yang diperlombakan pada cabang atletik yaitu terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar yang memiliki karakteristik atau kategori dalam masing-masing nomor-nomor tersebut.

6. Lompat Jauh

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian yaitu teknik-teknik lompat jauh dan hubungannya dengan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu, penulis hanya memaparkan teknik lompat jauh dan hubungannya dengan kondisi fisik yang dimiliki atlet.

Teknik-teknik dalam lompat jauh merupakan hal yang penting diperhatikan karena untuk menciptakan hasil lompatan yang baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik oleh atlet itu sendiri serta dukungan dari kondisi fisik atlet yang baik.

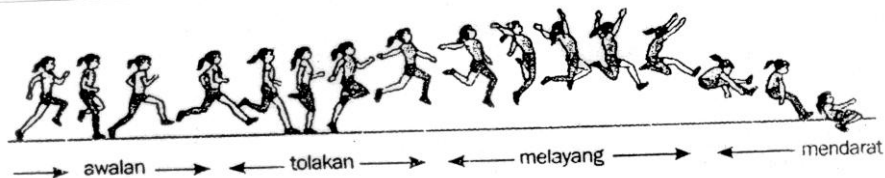
Lompat jauh memiliki tahapan-tahapan pada saat melakukannya agar dapat menghasilkan lompatan yang baik, menurut Sidik (2011, hlm. 57) bahwa “Gerakan-gerakan pada nomor lompat dapat dirinci dalam empat fase utama: (a) awalan, (b) bertolak, (c) melayang, dan (d) pendaratan”.

Selanjutnya menurut Muhtar tentang lompat jauh (2011, hlm. 52) adalah

Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa terdapat beberapa teknik/cara yang dapat dilakukan oleh pelompat di dalam melakukan lompat jauh yaitu awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara dan mendarat yang dilakukan dengan cepat untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Teknik saat melakukan lompatan memiliki sebuah tingkat kesulitan tersendiri, mengingat situasi saat di lapangan memiliki faktor-faktor penghambat dan di butuhnya penguasaan teknik yang baik dalam melakukannya guna mencapai hasil yang maksimal, untuk lebih jelasnya peneliti uraikan sebagai berikut.



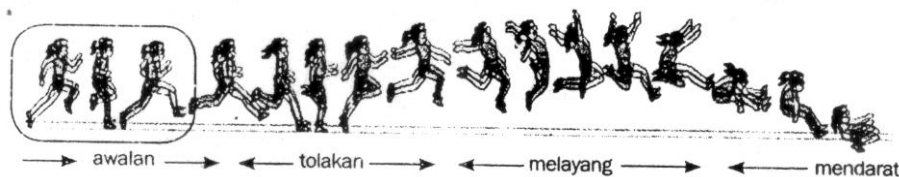
Gambar 2.1
Teknik Lompat Jauh (Sidik, 2011, hlm. 65)

a. Fase awalan

Terdapat beberapa karakteristik teknik dalam melakukan fase awalan di dalam melakukan lompat jauh. Menurut Sidik (2011, hlm. 66) berpendapat bahwa

Karakteristik teknik fase awalan

- Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas).
- Teknik lari sama dengan teknik sprinter.
- Kecepatan awalan meningkat secara terus-menerus sampai papan tolakan.



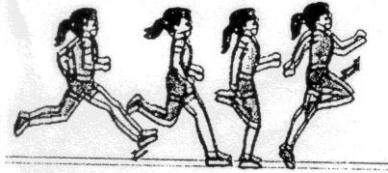
Gambar 2.2
Teknik Awalan (Sidik, 2011, hlm. 66)

b. Tolakan

Terdapat beberapa karakteristik teknik dalam melakukan fase tolakan di dalam melakukan lompat jauh. Menurut Sidik (2011, hlm. 66) berpendapat bahwa

Karakteristik teknik fase tolakan

- Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ‘ke bawah dan ke belakang’, (1)
- Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu.
- Paha tungkai bebas didorong ke posisi horisontal. (2)
- Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.



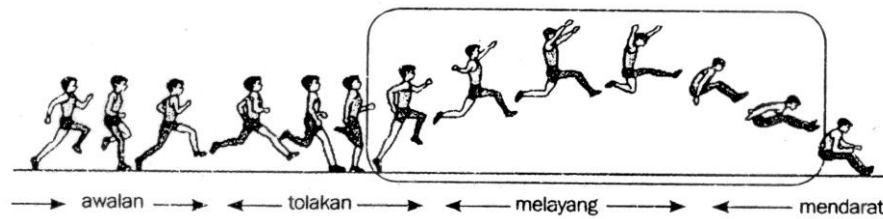
Gambar 2.3
Teknik Tolakan (Sidik, 2011, hlm. 66)

c. Melayang

Terdapat beberapa karakteristik teknik dan cara melakukan gerakan melayang saat di udara. Berdasarkan jenis atau gaya yang digunakan dalam melakukan gerakan melayang saat di udara, diantaranya adalah teknik duduk luncur (*Sail*) yang merupakan teknik yang cocok bagi para pemula. Menurut Sidik (2011, hlm. 67) berpendapat bahwa

Karakteristik teknik fase melayang di udara

- Dalam posisi menolak (*take off*) tungkai bebas dipertahankan.
- Badan tetap tegas ke atas dan vertikal.
- Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang.
- Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerakan melayang.
- Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu di luruskan ke depan untuk mendarat.



Gambar 2.4
Teknik Melayang (Sidik, 2011, hlm. 66)

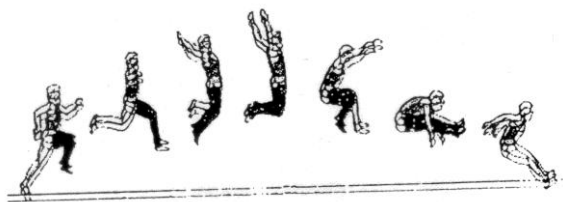


Gambar 2.5
Teknik Duduk Luncur atau *Sail* (Sidik, 2011, hlm.66)

Selanjutnya karakteristik fase melayang teknik menggantung (*Hang*), menurut Sidik (2011, hlm. 67) bahwa

Karakteristik fase melayang teknik menggantung (*Hang*)

- Tungkai bebas diturunkan oleh gerak putaran pada sendi pinggang.
- Pinggang didorong ke depan.
- Tungkai penumpu adalah paralel dengan tungkai bebas.
- Lengan ada dalam posisi ke atas dan ke belakang.



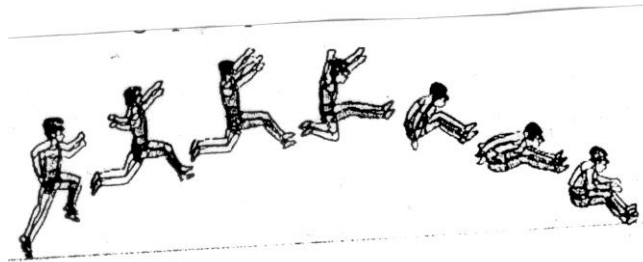
Gambar 2.6
Teknik Menggantung atau *Hang* (Sidik, 2011, hlm. 67)

Selanjutnya karakteristik fase melayang teknik berjalan di udara (*Hitchkick*), menurut Sidik (2011, hlm. 68) bahwa

Karakteristik fase melayang teknik berjalan di udara

- Gerakan lari diteruskan di udara didukung oleh ayunan lengan.
- Irama langkah lari anjang-ancang haruslah tidak diganti.

- Gerakan lari harus berakhir saat mendarat, dengan kedua tungkai diluruskan ke depan.



Gambar 2.7
Teknik Berjalan di Udara atau *Hitchkick* (Sidik, 2011, hlm. 67)

d. Mendarat

Fase mendarat merupakan fase akhir dalam melakukan lompat jauh. Fase ini memiliki karakteristik teknik/caradi dalam melakukannya. Menurut Sidik (2011, hlm. 68) bahwa

Karakteristik teknik fase mendarat

- Kedua tungkai hampir sepenuhnya diluruskan.
- Togok dibengkokkan ke depan.
- Kedua lengan ditarik ke belakang.
- Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.



Gambar 2.8
Teknik Mendarat (Sidik, 2011, hlm. 68)

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa teknik-teknik dalam melakukan lompat jauh meliputi: fase awalan, fase tolakan, fase melayang dan fase mendarat yang dilakukan dengan berurutan dan tanpa terputus-putus.

Kemampuan atlet dalam penguasaan teknik merupakan hal terpenting yang harus diperhatikan, mengingat penguasaan teknik dapat mempengaruhi hasil lompatan agar maksimal dan dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan yang akan terjadi. Teknik-teknik dalam melakukan lompat jauh tersebut memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, karena itu atlet perlu memperhatikan hal-hal yang

dapat mempengaruhi tingkat kegagalan dalam melakukan teknik tersebut dan mempengaruhi hasil lompatan. Hal-hal yang perlu diperhatikan atlet dalam melakukan teknik tersebut yaitu, menurut Muhtardan Irawati (2009, hlm. 71) berpendapat bahwa

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh:

1. Pelihara kecepatan sampai saat bertolak.
2. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
3. Ubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak.
4. Gunakan gerakan kompensasi lengan dengan baik.
5. Capailah jangkauan gerakan yang baik.
6. Gerak akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya.
7. Latihlah gerakan pendaratan.
8. Satu kaki turun mendahului kaki lain pada pendaratan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa teknik dalam melakukan lompat jauh sangatlah kompleks yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda sehingga kemampuan atlet dalam penguasaan teknik lompat jauh sangat penting guna menunjang kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang sebaik-baiknya.

7. Hubungan Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh

Setiap pelompat jauh diharapkan memiliki kecepatan lari yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya, yaitu harus memiliki kecepatan lari yang ideal untuk menentukan pencapaian jarak lompatan. Namun kenyataannya masih saja ada yang tidak memperhatikan unsur penting untuk menentukan pencapaian jarak lompatan dalam kecepatan berlari. Hal tersebut memang realita bahwa setiap orang memiliki persamaan dan perbedaan, baik secara fisik maupun secara psikis. Telah jelas pula bahwa setiap orang memiliki karakteristik fisik dan psikis yang berbeda. Oleh karena itu, sulitnya sasaran pencapaian yang ingin diraih di dalam penelitian ini. Demikian pula dalam prestasi olahraga, baik perorangan maupun beregu tidak akan terjadi semua atlet menjadi juara. Hal tersebut dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut bisa datang dari dalam diri, seperti kondisi fisik secara fungsional, kondisi fisik secara, motivasi intrinsik, dan lain sebagainya. Disamping itu faktor dari luar diri atlet

adalah motivasi ekstrinsik, sarana prasarana, peran pelatih, pengaruh penonton, dan lain sebagainya.

Dilihat dari komponen gerakannya. Kondisi fisik seseorang dalam lompat jauh dapat dilihat sebagaimana fungsinya. secara fungsional yaitu kecepatan *power* tungkai yang dinilai dalam pelaksanaannya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dan dibutuhkan kesiapan dari atlet tersebut dari kondisi fisik atlet tersebut maupun dari kesiapan mental atlet tersebut.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, bahwa kecepatan saat melakukan awalan sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan yang dihasilkan oleh atlet tersebut, karena pada dasarnya prinsip dari lompat jauh merupakan hasil kecepatan horizontal saat melakukan awalan dan daya vertikal saat melakukan tolakan. Dengan demikian kecepatan harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh karena berperan untuk menciptakan awalan yang baik sehingga hasil lompatan menjadi maksimal.

Menurut Ballesteros (dalam Hendrayana, 2007, hlm. 79) mengemukakan bahwa “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak”. Berdasarkan kutipan tersebut bahwa kecepatan horizontal saat melakukan awalan berperan penting dalam menghasilkan sebuah lompatan yang jauh dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh kekuatan kaki tolak.

Selanjutnya, menurut Muhtar dan Irawati (2009, hlm. 67) berpendapat bahwa kecepatan dalam melakukan lompat jauh adalah

Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis-step).

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kecepatan dalam melakukan awalan disebut kecepatan horizontal yang dapat menunjang kekuatan otot tungkai saat melakukan tolakan.

Dalam penelitian ini, penulis hanya meneliti faktor fisik secara motivasi intrinsik dan fisiologis. Secara motivasi intrinsik kecepatan lari seseorang

terdapat perbedaan, yaitu cepat, sedang, dan lamban. Akan tetapi masalah tersebut akan terselesaikan secara baik, apabila kita mau berusaha semaksimal mungkin menjadi hal yang positif guna mengharapkan apa yang kita raih, contohnya dengan giat kita berlatih secara bertahap dan terus menerus untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Oleh karena itu, kecepatan lari sangat berpengaruh terhadap pencapaian jarak lompatan sebelum melakukan tolakan/tumpuan dan sikap badan di udara karena pada umumnya lompat jauh merupakan hasil lompatan yang dihasilkan oleh diri yang atlet dari sikap awalan dan hasil tolakan

Menurut Muhtar (2011, hlm. 52) berpendapat bahwa "Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan". Sedangkan pernyataan/pendapat yang dikemukakan oleh Hendrayana (2007, hlm. 79) bahwa

Prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis jelaskan bahwa seorang pelompat jauh (atlet) dibutuhkan untuk memiliki unsur penting di dalam melakukan lompat jauh yaitu kecepatan lari sebagai salah satu komponen untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya sebelum melakukan tumpuan (*take-off*).

8. Hubungan *Power* Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh

Power merupakan salah satu komponen/unsur fisik yang memiliki peran penting bagi aktivitas fisik yang dilakukan dalam cabang olahraganya yang memerlukan daya ledak otot yang maksimal. *Power* merupakan kemampuan otot yang mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang cepat. Berdasarkan uraian di atas, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Harsono (dalam Safari, 2012, hlm. 41) "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Selanjutnya menurut Lutan dkk (2000, hlm. 68) bahwa

Kekuatan elastis adalah type/macam kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut "*Power*-daya".

Berdasarkan uraian di atas, bahwa *power* merupakan penggabungan antara kecepatan kontraksi otot dan kecepatan gerak yang maksimal yang dilakukan dalam waktu yang sangat cepat, atau dapat disebut juga sebagai kekuatan elastis dikarenakan kekuatan sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap sebuah tahanan. Selanjutnya Lutan dkk (2000, hlm. 68) berpendapat bahwa “Kekuatan macam ini sangat diperlukan pada nomor-nomor yang *eksplosif*, seperti pada lari sprint, lempar dan lompat, memukul, menendang dan gerak lain yang menggunakan kecepatan”.

Kondisi fisik *power* atlet dapat mempengaruhi teknik-teknik yang dilakukan atlet saat melakukan sebuah latihan ataupun saat atlet tersebut melakukan sebuah perlombaan atau kejuaraan-kejuaraan. Menurut Sudirman (2011, hlm. 9) berpendapat bahwa “Aktivitas yang dilakukan oleh atlet dengan *eksplosif* membutuhkan kondisi fisik yang baik berupa *power*”. Dari kutipan tersebut, bahwa kondisi fisik berupa *power* berperan dalam menunjang aktivitas atlet yang dilakukan secara *eksplosif*.

Power tungkai terhadap hasil lompat jauh memang sangat signifikan, karena *power* yang baik mampu menghasilkan daya vertikal yang baik pula serta membawa titik berat badan dapat diangkat setinggi mungkin. Pernyataan tersebut selaras dengan pendapat Kosasih (dalam Sudirman, 2011, hlm. 10) bahwa

- Kalau *power* tungkai itu besar serta disertai koordinasi yang baik untuk menghimpun semua elemen ayunan secara menguntungkan, maka titik berat badan (*center of gravity*) dapat diangkat setinggi mungkin, kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka kecepatan lepas landas vertikal yang besar juga akan mengantarkan titik berat badan lebih tinggi ke atas.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa apabila *power* tungkai merupakan titik tolak untuk menghasilkan lompatan, Oleh karena itu *power* tungkai yang besar serta disertai koordinasi yang baik. Hal ini menandakan bahwa *power* tungkai merupakan dasar untuk atlet lompat jauh melakukan tolakan atau *take-off* agar dapat menghasilkan gerakan ke arah vertikal (atas) dengan baik.

Power tungkai merupakan sebuah kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh atlet lompat jauh karena *power* tungkai sangat berhubungan dengan hasil tolakan/tumpuan yang dihasilkan oleh atlet tersebut saat melakukan tolakan. Ini selaras dengan pendapat Rusli (2013, hlm. 51) bahwa “*Power* merupakan

faktor yang utama dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh. Oleh karena itu power dianggap sebagai faktor yang dominan untuk mencapai hasil lompatan terjauh”.

Selanjutnya Sudirman (2011, hlm. 10) berpendapat bahwa “Power tungkai atlet yang baik akan memberikan dorongan yang lebih kuat saat atlet melakukan tolakan”. Dari uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kemampuan *power* tungkai atlet yang baik dapat memberikan sebuah dorongan yang kuat saat atlet melakukan tolakan sehingga kemampuan lompatannya dapat maksimal.

Hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan lompat jauh yaitu besar atau tidaknya daya ledak otot tungkai seseorang yang dapat mempengaruhi salah satu proses perlakuan seseorang ketika ototnya sedang bekerja untuk menerima beban pada saat akan melakukan lompatan. Artinya, bahwa semakin besar kekuatan otot tungkai seseorang pada saat melakukan lompatan, maka akan semakin baik pula seseorang tersebut disaat melakukan lompatan.

C. Kajian yang Relevansi

1. Penelitian yang dilakukan Memet Muhammad (2005), judul: Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Hasil Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Smp Negeri 16 Kota Bekasi.

Penelitian yang penulis lakukan berawal dari pemikiran penulis terhadap olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh. Dalam proses pelatihan khususnya pada cabang olahraga atletik sudah tentu memiliki sasaran serta tujuan yang akan diambil. Masalah penelitian yang penulis ajukan adalah apakah kecepatan lari 100 meter memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah ingin mengetahui signifikansi hubungan antara kecepatan lari 100 meter dengan hasil lompatan pada lompat jauh. 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 table sebesar 2,201.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ferly Sandi Wijaya (2014), judul: Hubungan Kecepatan (*Speed*), Panjang Tungkai Dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Lompat Jauh.

Hubungan Kecepatan (*Speed*), Panjang Tungkai Dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Lompat Jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan Kecepatan (*speed*), Panjang tungkai dan *Power* Tungkai terhadap Hasil Lompatan Lompat Jauh. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan variabel bebas, yaitu kecepatan (*speed*), panjang tungkai, dan *power* tungkai. Sedangkan variabel terikat yaitu hasil lompatan lompat jauh. Populasi penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu seluruh siswa kelas V dan VI (lima dan enam) SD Negeri Buahdua I yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran kecepatan (*speed*), panjang tungkai dan *power* tungkai dengan tes lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasi ganda (*multiple correlation*), mengingat penulis menghadapi tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Korelasi ganda yang di analisis dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS (Statistic Product and Service Solution). Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (*speed*) (X_1), panjang tungkai (X_2), dan *power* tungkai (X_3) dengan hasil lompatan lompat jauh (Y) diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0.570 ($P < 0.05$). (2) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh, diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0.429 ($P < 0.05$). (3) Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lompatan lompat jauh, diperoleh nilai R hitung (R_o) = 0.625 ($P < 0.05$).

3. Penelitian yang dilakukan Heri Muhammad Saefullah (2005), judul: Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh.

Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan kekuatan tungkai yang

signifikandalompatjauh, sertamengetahuiapakahadahunubungankecepatan yang signifikanlompatjauh, danmengungkapapakahterdapatperbedaan yang signifikanantarakekuatantungkaidankecepatantersebut.

Permasalahantersebutmenarikuntukmengetahuiapakahterdapatkorelasi yang positifantarakekuatantungkaidankecepatanlaridenganhasillompatan.

Metodepenelitian yang digunakanadalahmetodepenelitian deskriptifdengandesainpenelitiankorelasi “Pearson Product Moment terhadap 27 mahasiswalaki-lakiIlmuKeolahragaanangkatan 2011 denganteknikmenggunakan “Simple Random Sampling”. Instrument penelitian yang digunakanadalahalatpengukurankekuatantungkaidenganleg dynamometer danalatpengukurankecepatandalamsatuanwaktudengan stopwatch. Hasilpenelitian yangdiperolehadalahberdasarkanhasildariperhitunganantarakekuatantungkaidenganlompatjauh adalah 0,582 yang membuktikanbahwakoefisienkorelasitersebuttermasukkategoricukupkuat.

Berdasarkanhasilperhitungankorelasiantarakekuatantungkaidankecepatanlaridenganlompatjauhadalah 0,621 yang membuktikanbahwakoefisienkorelasitersebuttermasukkategorikuat.

Dengandemikian yang lebih efektifdalammeningkatkanhasillompatanadalahdarikekuatantungkai. Kata kunci: kekuatantungkai, kecepatanlari, lompatjauh.

D. Kerangka Berpikir

Sebuah cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda dalam pelaksanaannya, namun kondisi fisik dari setiap atlet cabang olahraga yang ditekuni harus dimiliki sebagai kemampuan dasar dari setiap atlet. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang baik untuk meraih suatu prestasi dalam suatu pertandingan itu membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang prima.

Namun dalam realita yang ada di lapangan bahwa kondisi fisik atlet memiliki perbedaan dipandang secara fungsional yaitu kecepatan (*speed*) dan *power* tungkai atlet memiliki perbedaan. Dengan perbedaan kondisi fisik tersebut dapat mempengaruhi hasil lompatan dalam lompat jauh, kondisi fisik yang baik mampu menunjang kemampuan atlet pada saat melakukan sebuah pertandingan

atau perlombaan, ini selaras dengan pendapat Lutan dkk (2000, hlm. 61) bahwa “Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, sebaiknya atlet dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan”. Selanjutnya menurut Lutan dkk (2000, hlm. 60) berpendapat bahwa

Sukses olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik dan psikis yang tinggi. Sedangkan kondisi fisik yang prima biasanya akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan akan bisa menekan stress psikis pada tingkat yang tidak terlalu tinggi dan malah bisa memanfaatkan tekanan psikis tersebut kepada hal-hal yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kondisi fisik yang prima akan mampu menekan stress psikis pada tingkat yang tidak terlalu tinggi pada diri atlet tersebut karena mampu menciptakan rasa percaya diri yang tinggi pada diri atlet akan tetapi dapat mengakibatkan pemanfaatan tekanan psikis menjadi suatu hal yang positif. tersebut sehingga atlet lebih percaya diri saat berada di sebuah pertandingan, sama halnya dalam penelitian ini bahwa kondisi fisik dapat mempengaruhi hasil lompatan ketika di dalam melakukan lompat jauh.

Kecepatan merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh atlet lompat jauh, mengingat kecepatan saat melakukan awalan merupakan faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh, karena apabila pada awalan dilakukan dengan cepat dan mencapai kecepatan (*speed*) dengan maksimal, maka hasil lompatannya pun akan mencapai hasil yang maksimal. Berdasarkan uraian di atas, selaras dengan pendapat Sidik (2011, hlm. 57) bahwa

Jarak dan tinggi lompatan ditentukan oleh tiga parameter:

- a) kecepatan saat bertolak (*velocity at take off*),
- b) sudut tolakan (*angle of take off*), dan
- c) tinggi titik pusat massa saat bertolak (*height of the centre of mass at take off*)

Berdasarkan uraian di atas, bahwa jarak dan tinggi lompatan dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kecepatan melakukan tolakan pada saat menolak, sudut tolakan dan tinggi titik pusat massa saat bertolak. Selanjutnya menurut Sidik (2011, hlm. 58) bahwa “Karakter lari awalan yang baik pada nomor lompat yaitu cepat, tepat, dan menyiapkan atlet untuk melakukan tumpuan yang kuat”.

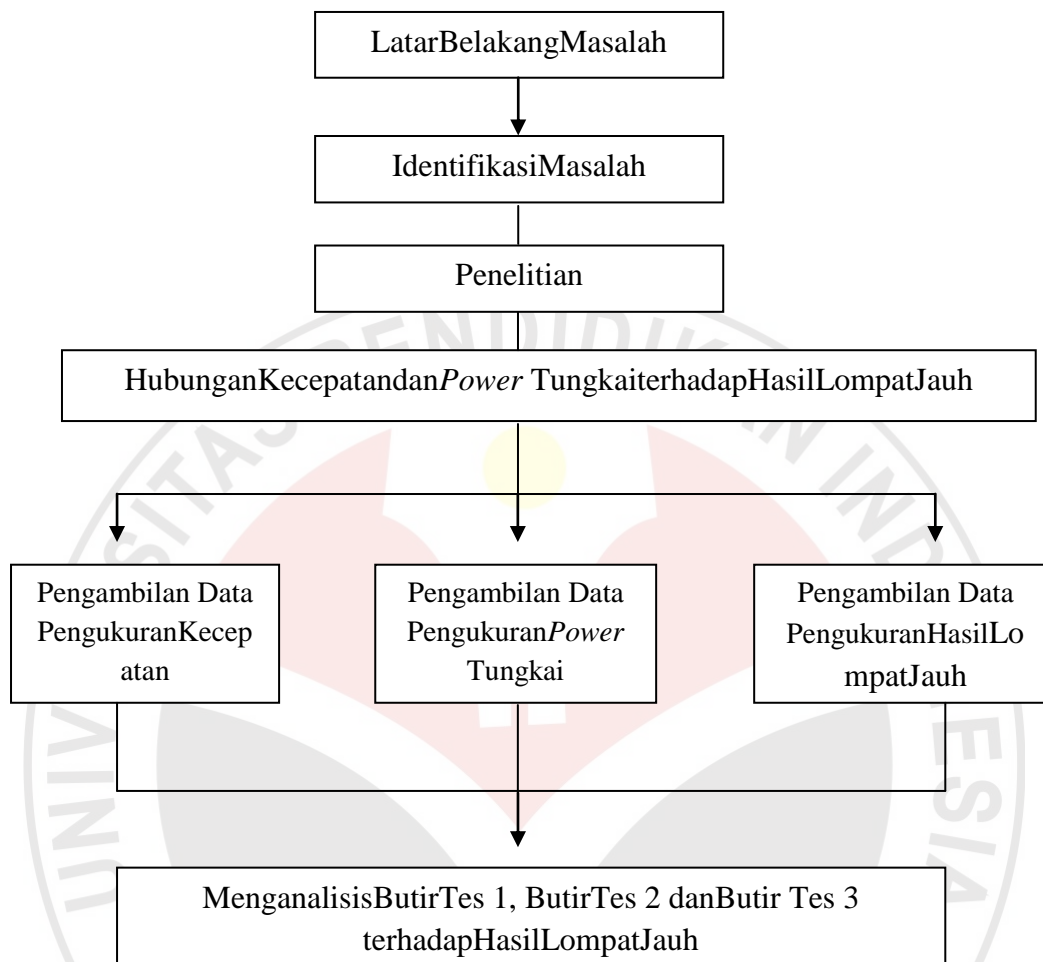
Berdasarkan pendapat di atas, bahwa karakter atlet yang diharapkan dalam melakukan lari awalan yang baik pada nomor lompat itu adalah

dilakukan dengan cepat, tepat dan konsisten serta atlet yang mampu melakukan tumpuan yang kuat, sehingga menghasilkan lompatan yang baik.

Power tungkai harus dimiliki oleh atlet lompat jauh, karena *power* tungkai mampu menghasilkan *take-off* yang baik sehingga mampu membawa titik berat badan tinggi ke atas dan mempengaruhi kecepatan landas vertikal, ini selaras dengan pendapat Harsono (dalam Kurniawan, hlm. 48) bahwa “Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar softball”. Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa *power* merupakan hal yang penting dalam olahraga yang dimana atlet ini mengerahkan tenaganya secara eksplosif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kondisi fisik yang baik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh para atlet lompat jauh dan kondisi fisik yang dilihat secara fungsional yaitu kecepatan dan *power* tungkai. Mengingat kondisi fisik atlet tersebut, hal penting yang perlu diperhatikan oleh atlet lompat jauh adalah menghasilkan sebuah lompatan yang baik dan hasil lompatannya mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Penulis mencoba melakukan sebuah penelitian dengan mencari tahu apakah kondisi fisik kecepatan dan *power* tungkai memiliki hubungan terhadap hasil lompat jauh. Penulis mencari data setiap butir tes kondisi fisik atlet, kemudian melakukan sebuah analisis statistik untuk mencari tahu seberapa besar kontribusi kondisi fisik tersebut. Berikut penulis jelaskan mengenai kerangka berpikir dalam bentuk struktur permasalahan, di halaman berikut.



Gambar 2.9
Kerangka Berpikir

E. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan di maksudkan menjadi landasan logis dan memberi arah kepada proses pengumpulan data serta proses penelitian itu sendiri. Hipotesis hendaklah membuat semakin jelas arah pengujian suatu masalah. Menurut Zuriah tentang pengertian hipotesis (2007, hlm. 162) menjelaskan bahwa “Lebih lanjut dinyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian”.

Mengacu pada kutipan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah.

1. Kecepatan memiliki hubungan yang berarti terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.
2. *Power* tungkai memiliki hubungan yang berarti terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.
3. Kecepatan dan *power* tungkai secara bersama-sama memiliki hubungan yang berarti terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

Adapun pernyataan hipotesis statistik, sebagai berikut:

1. $H_0 : r_{xy_1} = 0$

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

$H_1 : r_{xy_1} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

2. $H_0 : r_{xy_1} = 0$

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

$H_1 : r_{xy_1} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

3. $H_0 : r_{x_1x_2y_1} = 0$

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

$H_1 : r_{x_1x_2y_1} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan *power* tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Palasari dan SD Negeri Pasarean.

