

Hubungan Kecepatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Iv Dan V Upt Sd Negeri 41 Mallari

Abd. Gafur¹, Andi Temmassonge², Khalid Rijaluddin³, Nopri Jumadil Ashar⁴

Universitas Muhammadiyah Bone^{1,2,3,4}

abdgafor45@guru.sd.belajar.id¹, andisonge@unim.bone.ac.id²,

khalidrijaluddin@unim.bone.ac.id³, nopriira@gmail.com⁴

Abstract

This thesis is entitled "The Relationship Between Speed, Speed, and Explosive Power of Leg Muscles and Long Jump Ability in Students of Grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari". The method used in this study is a quantitative method with the research method used, namely analyzing or analyzing which is used to test the strength of the direct and indirect relationship with the research design used is correlation (Sugiyono, 2020). Research instruments are used for data collection and quantitative data analysis is carried out to test the given hypothesis. The population in the study were students of grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari. The sample taken in this study were female students of grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari, totaling 21 students. The formulation of the problem in this study is: 1) Is there a relationship between speed and long jump ability of students of grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari. 2) Is there a relationship between explosive power of leg muscles and long jump ability of students of grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari. 3) Is there a relationship between speed and explosive power of leg muscles and long jump ability of students of grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari? UPT SD Negeri 41 Mallari. This research is expected to provide benefits both theoretically and applicatively, as follows: 1) To find out whether there is a relationship between speed and long jump ability of students in grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari. 2) To find out whether there is a relationship between explosive power of leg muscles and long jump ability of students in grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari. 3) To find out whether there is a relationship between speed and explosive power of leg muscles and long jump ability of students in grades IV and V of UPT SD Negeri 41 Mallari. Based on the results of the research above, it can be concluded that: 1) There is a significant relationship between Speed and long jump with a sig value of 0.015 which is smaller than 0.5. So this data is called a distribution that has a relationship. 2) There is a significant relationship between explosive power of leg muscles and long jump with a sig value of 0.011 which is smaller than 0.05. So this data is called a distribution that has a relationship. 3) There is a significant relationship between Speed and explosive power of leg muscles and long jump The significance value of the data is $0.048 < 0.05$ for fourth and fifth grade students at SD Negeri 41 Mallari. Therefore, this data is considered to be related.

Keywords: *Strength, Explosive Power Of Leg Muscles, And Long Jump.*

Abstrak

Sripsi ini berjudul Hubungan Kecepatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari". Metode yang digunakan dalam penelitian ini Metode kuantitatif dengan metode penelitian yang di gunakan yaitu menganalisa atau menganalisis yang digunakan untuk menguji kekuatan dari

hubungan langsung dan tidak langsung dengan desain penelitian yang digunakan adalah korelasi (Sugiyono, 2020). Instrumen penelitian digunakan untuk pengumpulan data dan analisis data kuantitatif dilakukan untuk menguji hipotesis yang diberikan. Populasi dalam penelitian yaitu siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu siswa perempuan kelas IV dan kelas V UPT SD Negeri 41 Mallari yang berjumlah 21 siswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1) Apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. 2) Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. 3) Apakah ada hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis, maupun secara aplikatif, sebagai berikut : 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. 3) Untuk mengetahui apakah ada Apakah ada hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan terhadap Kecepatan terhadap lompat jauh memiliki nilai sig sebesar 0,015 yang dimana lebih kecil dari 0,5 . Maka data ini disebut distribusi memiliki hubungan. 2) Terdapat hubungan yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh memiliki nilai sig 0,011 yang dimana lebih kecil dari 0,05. Maka data ini disebut distribusi memiliki hubungan. 3) Terdapat hubungan yang signifikan terhadap Kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari dengan nilai signifikansi $0,048 < 0,05$. Maka data ini disebut memiliki hubungan.

Kata Kunci: Kekuatan , Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Lompat Jauh.

A. PENDAHULUAN

Di era saat ini pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepirtual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan adalah mendidik yang dilaksanakan oleh seorang pengajar kepada peserta didik, diharapkan orang dewasa pada anak-anak untuk bisa memberikan contoh tauladan, pembelajaran, pengarahan, dan peningkatan etika-akhlak, serta menggali pengetahuan setiap individu. Pengajaran yang diberikan pada peserta didik bukan saja dari pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemegang kekuasaan, namun dalam hal ini fungsi keluarga serta masyarakatlah yang amat penting dan menjadi wadah pembinaan yang bisa membangkitkan serta mengembangkan pengetahuan serta pemahaman (Ujud et al., 2023).

Dengan perkembangan pendidikan di era saat ini, pendidikan jasmani merupakan

komponen integral dari seluruh proses pendidikan, yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui aktivitas fisik yang dipilih secara hati-hati untuk mencapai hasil tertentu (Tunru et al., 2019). Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang diwajibkan di sekolah-sekolah dari tingkat SD hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk memahami esensi dari pendidikan jasmani, penting bagi para pengajar untuk mempelajari konsep dasarnya. Tujuannya adalah agar tidak terjadi penafsiran yang keliru mengenai arti dari pendidikan jasmani.

Dalam pendidikan jasmani terdiri berbagai jenis olahraga yang di pelajari. Olahraga adalah kebutuhan hidup manusia, karena jika seseorang melakukan olahraga secara rutin akan memberikan pengaruh yang baik bagi perkembangan fisiknya. Selain bermanfaat untuk pertumbuhan perkembangan jasmani manusia, juga berpengaruh terhadap perkembangan spiritualnya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja bagi organ-organ tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur (Harliawan et al., 2021). Menurut (Ardiansyah et al., 2022) olahraga dalam dunia pendidikan adalah setiap kegiatan yang mengandung unsur olahraga dan diimplementasikan saat proses pendidikan berlangsung dalam rangka mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri serta mengembangkan minat dan bakat pada siswa. pembelajaran PJOK di bangku sekolah dasar (SD) terdiri dari gerak dasar lokomotor, gerak dasar non lokomotor, gerak dasar manipulatif, pakaian dan bentuk istirahat, senam lantai, senam irama, kebersihan, permainan dan olahraga seperti bola kasti, sepak bola dan atletik (lari, lompat dan lempar).

Atletik merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, keketatan, koordinasi, dan ketahanan fisik yang baik. Biasanya, atletik diadakan dalam bentuk pertandingan atau kompetisi baik di tingkat sekolah, perguruan tinggi, nasional, maupun internasional, Selain itu, atletik juga mengembangkan kualitas seperti semangat kompetitif, kerjasama tim, mental yang kuat, disiplin diri, dan kemampuan mengatasi tantangan (Salahudin et al., 2023). Atletik terdiri dari lari (Lari sprint, lari gawang, lari estafet, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari lintas alam, jalan cepat, maraton), lompat (Lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, lompat jangkit), lempar (Lempar lembing, lempar cakram, lempar martil, tolak peluru).

Lompat Jauh merupakan jenis olahraga atletik yg membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seseorang siswa buat melompat sejauh mungkin berdasarkan titik tanggal landas atau garis lompat lalu melayang pada udara dan mendarat sejauh-jauhnya pada

bak pasir. Menurut (Jasmani Dan Kesehatan Sma Negeri, 2020) Lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan pada upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan menggunakan kecepatan dan menggunakan jalan melakukan tolakan dalam satu kaki buat mencapai jeda yg sejauh-jauhnya. Sedangkan menurut (Mutmainna et al., 2023) Lompat jauh merupakan sesuatu yang sudah tidak asing lagi didengar karena sering diadakan perlombaan lompat jauh pada kegiatan tertentu. Pada pendidikan jasmani, lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam materi pembelajaran atletik.

Untuk dapat melakukan dan menguasai lompat jauh dengan baik di perlukan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Menurut (Penelitian et al., 2024) Kecepatan dalam tenis sangat penting karena pemain harus bergerak cepat untuk mencapai bola, semestaraketahanan diperlukan untuk menjaga performa sepanjang pertandingan yang dapat berlangsung selama beberapa jam. kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Rika Widianita, 2023). Dari beberapa pendapat sebelum ini dapat di simpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturu-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Daya ledak otot tungkai atau power sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktivitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahan beban dalam waktu yang singkat (A. Kurniawan et al., 2024).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Permana et al., 2022) menyatakan bahawa adanya hubungan kecepatan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok, adanya hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dan adanya antara kecepatan dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.(Merantika et al., 2022) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh atlet atletik kota padang dan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lompat jauh atlet atletik kota padang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara siswa UPT SD Negeri 41 Mallari pada tanggal 8 januari 2025 informasi yang di peroleh yaitu terdapat siswa yang tidak bisa melakukan

lompat jauh dan merasa sulit dalam melakukan lompat jauh dengan tepat terutama untuk siswa perempuan seperti sulit untuk melakukan awalan, tolakan, melayang dan pendaratan dengan sempurna. Siswa juga mengatakan dalam melakukan lompat jauh masih sulit melakukan awalan dan tolakan dengan baik sehingga pada saat melayang dan pendaratan tidak maksimal. Dari nilai lompat jauh siswa masih rendah di banding dengan kemampuan lainnya pada atletik. Untuk meningkatkan lompat jauh yang maksimal di butuhkan komponen fisik pada atletik yang di butuhkan untuk mendukung kemampuan lompat jauh yang dapat melibatkan keberanian, kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Berdasarkan uraian pada latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian, sehingga hal tersebut menjadi dasar penulis untuk meneliti masalah tersebut guna menemukan solusi dari masalah ini. Dengan demikian penulis mengambil judul “ Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari”.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yang di gunakan yaitu menganalisa atau menganalisis yang digunakan untuk menguji kekuatan dari hubungan langsung dan tidak langsung dengan desain penelitian yang digunakan adalah korelasi (Sugiyono, 2020). Instrumen penelitian digunakan untuk pengumpulan data dan analisis data kuantitatif di lakukan untuk menguji hipotesis yang diberikan. Populasi dalam penelitian yaitu siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari Sampel yang di ambil dalam penelitian ini yaitu siswa perempuan kelas IV dan kelas V UPT SD Negeri 41 Mallari yang berjumlah 21 siswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi lokasi, subjek, dan waktu penelitian

a. Deskripsi Lokasi Penelitian

UPT SD Negeri 41 Mallari.

b. Deskripsi Subjek Penelitian

21 siswa perempuan yang duduk di bangku kelas IV dan V di UPT SD Negeri 41 Mallari menjadi sampel penelitian.

c. Deskripsi Waktu Penelitian

Pada hari selasa 08 Juli 2025, penelitian ini dilaksanakan di lapangan UPT SD Negeri 41 Mallari dan penelitian ini dilaksanakan selama satu hari.

2. Data Hasil Penelitian

- a. Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Lompat Jauh. Berikut hasil penelitian siswa UPT SD Negeri 41 Mallari.

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

No	Nama Siswa	Kelas	Tes Lari 50M (Detik)	Daya ledak otot tungkai (Cm)	Lompat Jauh (M)
1	Hil	IV	6.87	1.40	2.10
2	Lut	IV	7.50	1.00	2.30
3	Nur	IV	10.03	1.62	2.90
4	Aq	IV	8.40	1.82	1.70
5	Ras	IV	6.70	1.52	1.40
6	Riv	IV	9.50	1.48	2.54
7	Sal	IV	8.10	1.56	2.10
8	Sul	IV	8.60	1.79	1.70
9	Sil	IV	7.00	1.54	2.80
10	Cen	V	8.10	1.48	3.00
11	Aqi	V	8.80	1.76	2.20
12	Bil	V	7.70	1.64	3.13
13	Asm	V	7.10	1.80	2.50
14	Gha	V	6.80	1.84	2.80
15	Nad	V	7.50	1.62	1.82
16	Nur	V	9.93	1.75	2.20
17	Fah	V	10.10	1.53	1.30
18	Sah	V	6.90	1.67	2.10
19	Ni	V	8.90	1.70	1.70
20	Hus	V	8.10	1.00	2.54
21	Aly	V	9.90	2.15	2.90
Analisis Deskriptif					
N			21	21	21

No	Nama Siswa	Kelas	Tes Lari 50M (Detik)	Daya ledak otot tungkai (Cm)	Lompat Jauh (M)
Mean			8.2157	1.6033	2.2729
Std Deviation			1.16524	0.26029	0.53847
Minimum			6.70	1.00	1.30
Maximum			10.10	2.15	3.13
Sum			172.53	33.67	47.73
Range			3.40	1.15	1.83

Sumber : SPSS 23

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan Kecepatan, daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh diinterpretasi sebagai berikut :

1. Kecepatan dari 21 sampel diperoleh mean = 8.2157 , dengan Std Deviation = 1,16524, dan Minimum = 6.70 , Maximum = 10.10, Sum = 172,53 dan Range = 3.40.
2. Daya ledak otot tungkai dari 21 sampel diperoleh mean = 1,6033 , dengan Std Deviation = 0,26029 , dan Minimum = 1,00, Maximum = 2,15, Sum = 33,67 dan Range = 1,15.
3. Lompat jauh dari 21 sampel diperoleh mean = 2,2629 , dengan Std Deviation = 0,53847, dan Minimum = 1,30 , Maximum = 3,13 , Sum = 47,73 dan Range = 1,83.

A. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang digunakan dalam penelitian. Dalam pengujian normalitas data, peneliti menggunakan uji *Shapiro Wilk dalam* SPSS 23 karena jumlah sampel kurang dari 50 sampel dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri 21 sampel (Ritonga dkk., 2025). Adapun uji normalitas data sebagai berikut :

Tabel 4.2 : Normalitas Data

Variabel		df	P	Ket.
X ₁	Kecepatan	21	0.062	Normal
X ₂	Daya ledak otot tungkai	21	0.051	Normal
Y	Lompat jauh	21	0.471	Normal

Sumber : SPSS 23

Berdasarkan tabel terlihat bahwa hasil perhitungan Uji Normalitas menggunakan SPSS 23. Berikut hasil Uji normalitas :

- a. Kecepatan, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan sebesar $0.062 > 0,05$ maka berdistribusi normal.
- b. Daya ledak otot tungkai, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan sebesar $0.051 > 0,05$ maka berdistribusi normal.
- c. LompaT jauh, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan sebesar $0.471 > 0,05$ maka berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini mempunyai keterkaitan homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan bantuan program bantuan aplikasi SPSS 23 dengan dasar pengambilan keputusan standar jika nilai signifikansi > 0.05 dinyatakan homogen atau memiliki keterkaitan. Adapun uji homogenitas kecepatan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh.

Tabe 4.3 : Homogenitas

Variabel	df 1	df 2	Sig.	Ket.
Kecepatan, Daya ledak otot tungkai dan lompat jauh	2	59	0.293	Homogen

Sumber : SPSS 23

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan menggunakan program SPSS 23 tabel tersebut didapat hasil sebagai berikut: Hasil analisis menggunakan program SPSS 23 adalah $\text{sig} = 0,293 > 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

a. Hubungan Kecepatan terhadap Lompat Jauh

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $p < 0,05$ maka ada hubungan dan nilai $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan. Digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel Kecepatan, terhadap lompat jauh sebagai berikut :

Tabel 4.4 : Hipotesis 1

Variabel	R	F	Sig.	Ket.
Kecepatan dan Lompat Jauh	0.022	0.009	0.015	Signifikan

Sumber : SPSS 23

Hasil analisis data kekuatan otot lengan diperoleh nilai $R = 0.022$ dan nilai $F = 0.009$ dengan ($\text{sig. } 0.015 < 0.05$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti kecepatan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh.

b. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap Lompat Jauh

Tabel 4.5 : Hipotesis 2

Variabel	R	F	Sig.	Ket.
Daya ledak otot tungkai dan Lompat Jauh	0.028	0.015	0.011	Signifikan

Sumber : SPSS 23

Hasil analisis data kekuatan otot lengan diperoleh nilai $R = 0.028$ dan nilai $F = 0.015$ dengan ($\text{sig. } 0.011 < 0.05$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh.

c. Hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap Lompat Jauh

Tabel 4.6 : Hipotesis 3

Variabel	R	F	Sig.	Ket.
Kecepatan Daya ledak otot tungkai dan Lompat jauh	0.041	0.015	0.048	Signifikan

Sumber : SPSS 23

Hasil analisis data kekuatan otot lengan diperoleh nilai $R = 0.041$ dan nilai $F = 0.015$ dengan ($\text{sig. } 0.048 < 0.05$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti kecepatan dan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji prasyarat dan uji hipotesis kecepatan, Daya ledak otot tungkai dan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari, dari hasil pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Dalam penelitian ini terdapat tiga rumusan masalah yang akan peneliti jabarkan dengan rumusan masalah sebagai berikut: 1). Apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. Adapun pembahasan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan kecepatan terhadap lompat jauh dengan nilai signifikansi $0.015 < 0.05$ dengan distribusi berhubungan., 2). Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari. Adapun pembahasan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh dengan nilai signifikansi $0.011 < 0.05$ dengan distribusi berhubungan., 3). Apakah ada hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari.

Adapun pembahasan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh dengan nilai signifikansi $0.048 < 0.05$ dengan distribusi berhubungan. Dalam melakukan lompat jauh haruslah memiliki kecepatan dan daya ledak otot

tungkai yang cukup karna sangat di butuhkan dalam melakukan lompat jauh, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian dan uji test menggunakan program SPSS 23.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan terhadap Kecepatan terhadap lompat jauh memiliki nilai sig sebesar 0,015 yang dimana lebih kecil dari 0,5 . Maka data ini disebut distribusi memiliki hubungan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh memiliki nilai sig 0,011 yang dimana lebih kecil dari 0,05. Maka data ini disebut distribusi memiliki hubungan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan terhadap Kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh siswa kelas IV dan V UPT SD Negeri 41 Mallari dengan nilai signifikansi $0,048 < 0,05$. Maka data ini disebut memiliki hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreyani, D. (2023). Strategi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan ...*, *1*(2), 53–61.
<https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/58%0Ahttps://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/download/58/104>
- Ardianysah, M. W., Roepajadi, J., & Wahjuni, E. S. (2022). *Pengembangan Aplikasi (Gsm) Berbasis Android Dalam Pemahaman*. *5*(2), 86–92.
- Awapape, R. A., Wali, C. N., & Jado, G. G. (2024). *PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA UNTUK MENINGKATKAN KETRAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMAN 10 KOTA KUPANG*. *6*(2), 80–88.
- Brian, Sulistyorini, M. Y. (2022). Pramudya et al , Indonesia Performance Journal *6* (1) (2022). *Indonesia Performance Journal*, *6*(1), 46–55.
- Feriyanto, M., & Wulandari, F. (2023). Analisis Pelatihan Dan Recovery Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Sampang. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, *6*(2), 75–83.
- Harliawan, M., Dos Santos, M. H., & Okilanda, A. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Ekstakulikuler Siswa SMP N 1 Watampone. *Jurnal MensSana*, *6*(1), 66–74.
<https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.21>

- Jasmani Dan Kesehatan Sma Negeri, P. (2020). *Lompat Jauh Oleh: Dinda Nadilla Yuzar*.
- Kurniawan, A., Haryanto, D., & Sukendro, S. (2024). Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 35–45. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.28155>
- Kurniawan, G. B., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Daya Tahan Pada Pemain Futsal Man 3 Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 19–24.
- Merantika, N., Rasyid, W., Gusti Handayani, S., Kunci, K., Lari, K., Otot Tungkai, K., & Lompat Jauh Abstrak, H. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang*. 5(12), 131–137.
- Mutmainna, A., Rijaluddin, K., Ramadhana Sonjaya, A., Arifin, Z., Rifan, A., Kecepatan Lari, H., Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V Dan Vi Sd Negeri, P. I., kunci, K., Lari, K., Tungkai, P., & Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok, dan. (2023). *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)* <https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjse> 48 ¹Herdianto. 3(1), 48–57. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjse>
- Nurwirhanuddin, & Suprianto. (2020). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 22–35. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.02>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- P., P. (2018). Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 12(2), 40–48. <https://doi.org/10.31540/jpp.v12i2.138>
- Pendidikan, J. I., & Vol, P. (2023). *2028-Article Text-13803-1-10-20230327*. 3(1), 9–18.
- Penelitian, J., Multidisiplin, I., Bona, E., Sumbayak, A., Pasaribu, S. P., Limbong, R. P., Sinaga, F. D., Medan, U. N., & Fisik, L. (2024). *Pengaruh latihan fisik terhadap kecepatan dan ketahanan pemain tenis lapangan*. 8(10), 1–5.
- Permana, M. Y. I., Suratmin, & Gede Eka Budi Darmawan. (2022). Kecepatan dan Power Otot

- Tungkai dalam Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Ekstrakurikuler Atletik. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(2), 92–101. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i2.49180>
- Prasetyo, B. (2017). *Pengembangan Model Latihan Core Stability Dengan Media Swiss Ball Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat. 1*(stage I), 42–47.
- Putri Isabella, A., & Perwira Bakti, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13. <https://www.online-journal.unja.ac.id/score>
- Putri, R. A., Mia, X., & Negeri, S. M. A. (2020). *Lompat jauh*.
- Salahudin, S., Rusdin, R., & Almuhajirin, A. (2023). Analisis Minat Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Lari Sprint Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.37630/jpo.v13i1.1018>
- Sasi, M. Y., Bete, D. E. M. T., Lengo, M. D., & Artikel, I. (2024). *LONCAT NAIK TURUN TANGGA DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN*. 6(2), 18–25.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono, P. D. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D* (2nd ed.). ALFABETA, cv.
- Susila, L. (2023). Pengaruh Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Viii Smpn 3 Woja. *JOURNAL SCIENTIFIC OF MANDALIKA (JSM)* e-ISSN 2745-5955 | p-ISSN 2809-0543, 4(6), 59–64. <https://doi.org/10.36312/10.36312/vol4iss6pp59-64>
- Theo Adhitia, C., Ismawan, H., & Cahyono, D. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Junior Bola Voli Club Barata Kutai Barat. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 93–105. <https://doi.org/10.30872/bpej.v4i1.2352>
- Tunru, A. A., Ilahi, R., & Hikmah, N. (2019). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda. *Jurnal Pendidikan IPS*, 4(2), 53–60. <http://jurnal.ut.ac.id/index.php/jp/search/authors/view?givenName=MeryNoviyanti&familyName=&affiliation=UniversitasTerbuka&country=ID&authorName=Mery>

Noviyanti

- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Utama, A. M. B. (2020). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.