

**PENGARUH *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS X IPS
SMA MUHAMMADIYAH KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

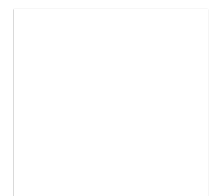


Oleh

MUHAMMAD FIKRI

NIM. 1785201073

**POGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2021**



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

**PENGARUH *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS X IPS
SMA MUHAMMADIYAH KABUPATEN KAMPAR**

Disusun oleh:

Nama : **Muhammad Fikri**
NIM : **1785201073**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

Bangkinang, 16 September 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP.TT : 096 542 108

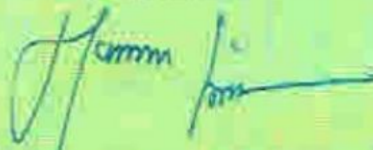
Pembimbing II



Dr. Masrul, SS, M.Pd
NIP.TT : 096.542.081

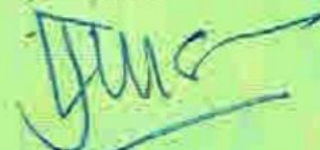
Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan**



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP.TT : 096 542 104

**Program Studi SI Penjaskesrek
Ketua**



Iska Noviardila, M.Pd
NIP.TT : 096 542 166

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar”** ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, September 2021



ig membuat pernyataan,

Muhammad Fikri

NIM. 1785201073

ABSTRAK

**Muhammad Fikri
2021:**

Pengaruh *Explosive Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar diperoleh kemampuan siswa melakukan lompat jauh masih dalam kategori di bawah rata-rata. Hal ini disebabkan oleh, rendahnya fisik siswa sehingga tidak menghasilkan *explosive power* otot tungkai yang maksimal. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,811 > r_{tabel} = 0.514$. Didapat $r = 0,811$ termasuk kategori sangat kuat. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 5.006$ sedangkan $t_{tabel} = 1.771$. Jadi $t_{hitung} = 5.006 > t_{tabel} = 1.771$ Dengan demikian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Kata kunci: *Explosive Power* Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

**Muhammad Fikri
2021:**

Effects of Explosive Power of the Limbs With
Class X's Squatting Long Jump Results Social
Studies at SMA Muhammadiyah Kampar Regency

Based on the observations made by the author in Class X Social Studies at SMA Muhammadiyah Kampar Regency, it was found that the ability of students to do long jumps was still in the below-average category. This is due to the low physical condition of students so that they do not produce maximum explosive power of the leg muscles. This research was conducted using a correlational research design. Based on the results of research that has been carried out on class X students of SMA Muhammadiyah Kampar Regency, the value of count = 0.811 > table = 0.514. Obtained $r = 0.811$ including very strong category. Significance test using the t-test Significance formula. From the calculation results, it is known that $t \text{ count} = 5,006$ while $t \text{ table} = 1,771$. So $t \text{ count} = 5,006 > t \text{ table} = 1,771$. Thus, a conclusion can be drawn that: There is an effect of explosive power in the leg muscles with the results of the long jump squatting style for X grade students of SMA Muhammadiyah Kampar Regency.

Keywords: Explosive Power of Limb Muscles, Long Jump Squat Style

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi Penelitian ini, dengan judul “Pengaruh *Explosive Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar”. Penulisan Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang.

Penulis menyadari Skripsi penelitian ini masih banyak kekurangann, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Dalam penulisan Skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan uanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di kampus ini.
2. Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan Skripsi penelitian ini.
3. Dr. Masrul, SS, M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan Skripsi penelitian ini.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd., selaku Penguji I yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan Skripsi penelitian ini.
5. Dr. Harli Pardila, M.Pd., selaku Penguji II yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan Skripsi penelitian ini

6. Iska Noviardila, M.Pd., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan studi di kampus ini..
7. Bapak dan ibu dosen Program Studi S1 Penjaskesrek Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan ilmu kepada penulis sehingga bermanfaat dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.
8. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayangnya dan memberikan dukungan baik materil maupun moril serta doa restu kepada penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan di rogram Studi S1 Penjaskesrek Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal kepada kita semua.

Bangkinang, September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	6
B. Penelitian Relevan	19
C. Hipotesis Penelitian	20
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Kerangka Konseptual	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Teknik Analisis Data	26
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	28
B. Analisis Data	32
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	33
D. Pembahasan	34
 BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
 DAFTAR PUSTAKA	 24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes <i>Standing board jump</i>	25
Tabel 2. Tabel Norma Pengukuran Lompat Jauh (cm)	25
Tabel 3. Distribusi Frekuensi T Score <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar	29
Tabel 4. Data T Score <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar	30
Tabel 5. Distribusi Frekuensi T Score Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar	31
Tabel 6. Data T Score Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. : Otot Tungkai Terlihat Dari Depan Dan Belakang.....	12
Gambar 2. : Otot Tungkai.....	11
Gambar 3. : Lapangan Lompat jauh.....	18
Gambar 4. : Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.....	30
Gambar 5. : Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Silabus	42
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	44
Lampiran 3. Data awal Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar	49
Lampiran 4. Data <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai (<i>Standing Board Jump</i>)	50
Lampiran 5. Normalitas Data <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai (<i>Standing Board Jump</i>)	51
Lampiran 6. Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	52
Lampiran 7. Normalitas Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok	53
Lampiran 8. Tabel <i>Product Momen</i>	54
Lampiran 9. Hasil Olahan Data R_{hitung}	55
Lampiran 10. Nilai R_{tabel} (<i>Product Moment</i>)	56
Lampiran 11. Hasil Olahan Data T_{hitung}	57
Lampiran 12. Nilai Dalam Distribusi T (T_{tabel}).....	58
Lampiran 13. Perhitungan Regresi Linier	59
Lampiran 14. Dokumentasi penelitian	60
Lampiran 15. Biodata Penulis	62



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara.

Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang olahragawan yang di capai dalam suatu pertandingan/perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat di capai dalam perlombaan/pertandingan merupakan dambaan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan. Salah satunya adalah prestasi dalam cabang olahraga atletik lompat jauh

Pada Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 6 menyebutkan sebagai berikut : untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit

kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah keluarga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Sejalan dengan bunyi Undang-Undang no 3 di atas, pembinaan-pembinaan atlet sejak dini adalah salah satu langkah nyata yang dapat dilakukan. Akhir-akhir ini, isu pembinaan olahraga sejak usia dini di Indonesia makin sering di perbincangkan dalam berbagai forum seperti diskusi, seminar, dan lain-lain. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia. Sejalan dengan kemajuan IPTEK, upaya untuk peningkatan prestasi olahraga selalu melalui pendekatan ilmiah, tanpa mengecilkan aspek-aspek lain, aspek penelitian merupakan aspek yang menonjol untuk diperhatikan keberadaannya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan, sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani. Salah satu bagian dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di Sekolah diberikan pelajaran lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik yang diperlombakan dikancah internasional. Untuk menghasilkan lompat jauh yang baik seseorang harus menguasai teknik lompat jauh yang benar, disamping didukung oleh faktor kondisi fisik, salah satu faktor tersebut adalah kekuatan otot tungkai. Untuk mendapatkan atlet-atlet lompat jauh yang bagus adalah dengan cara menanamkan teknik dasar lompat jauh yang bagus sejak dini. Pengenalan sejak dini adalah

dengan cara memberikannya ditingkat sekolah dasar. Teknik dasar perlu ditanamkan dengan kuat untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam lompat jauh *explosive power* otot tungkai sangat berpengaruh. Dalam melompat, tungkai untuk melangkah lebih lebar ke arah depan. Sehingga dalam melompat, seorang pelompat dituntut untuk mempunyai *explosive power* otot tungkai yang besar. Hal ini karena *explosive power* otot tungkai yang besar akan sangat membantu seorang pelompat untuk dapat mengerahkan tenaga pada saat melakukan awalan, berakselerasi, kecepatan dan mempertahankan kecepatan sampai tumpuan.

Adapun tata cara melakukan lompat jauh adalah seorang pelompat jauh untuk pertama kali berdiri pada garis awalan, setelah ada aba-aba dari juri maka seorang pelompat jauh segera berlari dengan sekencang-kencangnya. Setelah mencapai balok tumpuan seorang pelompat jauh harus menggunakan seluruh *explosive power* otot tungkainya untuk mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Pada saat melayang seorang pelompat jauh harus membengkokkan badannya ke arah belakang atau melentingkan tubuhnya sehingga ini akan membantu menambah kecepatan lompatan untuk mendapatkan jarak lompatan yang baik.

Lompat jauh merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa SD, SMP dan SMA. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Karena lompat jauh adalah satu teknik dasar lompat yang biasa diterapkan di sekolah. Untuk menghasilkan lompatan yang jauh seorang atlet harus menguasai teknik dasar lompat jauh, selain penguasaan teknik dasar yang baik atlet juga harus memiliki komponen pendukung seperti sarana dan prasarana yang memadai kemudian program latihan yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar diperoleh kemampuan siswa melakukan lompat jauh masih dalam kategori di bawah rata-rata yaitu ditentukan yaitu 2-3 meter. Hal ini disebabkan oleh: Rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar dalam lompat jauh, Rendahnya fisik siswa sehingga tidak menghasilkan *explosive power* otot tungkai yang maksimal, kekuatan otot tungkai siswa juga masih belum maksimal dalam pelaksanaannya. Kemudian kecepatan dalam berlari pada saat latihan juga belum biasa dikatakan bagus. Selanjutnya kelenturan dalam pendaratan pada saat latihan olahraga lompat jauh juga sebagian siswa masih belum optimal, kemudian koordinasi mata kaki siswa juga masih belum terlihat baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan mencermati kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh *Explosive Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat dan dengan fenomena-fenomena yang ada, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa Besar

pengaruh antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar?

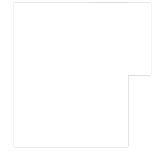
C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana pada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang.
2. Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan prestasi dalam olah raga lompat jauh.
3. Masukan bagi guru penjas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga lompat jauh gaya jongkok di sekolah.
4. Meningkatkan prestasi sekolah dalam bidang olahraga, khususnya cabang lompat jauh.
5. Informasi ilmiah dan diharapkan dapat memberikan sumbangsi ilmu bagi jurusan/fakultas dalam bidang olahraga atletik.
6. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti dimasa mendatang baik yang bersifat melengkapi maupun yang bersifat meneruskan.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Daya Ledak Otot Tungkai (*Explosive Power*)

Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Daya ledak otot adalah kemampuan sejumlah atau sekumpulan otot untuk melakukan gerakan secepat-cepatnya dan dalam waktu yang sangat singkat, sehingga waktu yang digunakan untuk menggerakkan beban tidak terlalu banyak.

(Sajoto, 2017:17) daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentudengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (*Pyke & Watson, 1978*). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan yang baku dikemukakan oleh *Hatfield (1989)* yaitu: power merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan

jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu (*Kirkendall, 1987*). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur power seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. (Ismaryati, 2018:59)

(Sajoto, 2017: 8) menyatakan daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai atau *Eksplosive Power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Dalam jurnal penelitian Yesi Emida (2016) *Power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono, 2013:24). Menurut (Sajoto, 2017: 8-9), Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa $\text{otot} = \text{kekuatan} \times \text{kecepatan}$.

Sedangkan Surdjaji (1996:49) dalam jurnal penelitian (Gunawan, 2013) menjelaskan daya ledak otot atau *eksplosif power* adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan/ beban dalam waktu tertentu, seperti melompat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Menurut (Ismaryati, 2018 : 101) daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlet seperti melempar, tendangan tinggi, atau tendangan jauh. Lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi

Power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”(Mulyono, 2010:59). Hal senada juga diungkapkan (Ambarkumi, 2007:84) yang menyatakan bahwa kekuatan adalah usaha maksimal yang bisa di keluarkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan

Daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak (Ismaryati, 2018:102).

Ismaryati (2018: 59) membedakan power menjadi dua, yaitu power siklis dan asiklis. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan power asiklisnya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah, dan permainan.

Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda, dan yang sejenis lebih dominan power siklisnya.

Depdikbud, (2012:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Sajoto, 2017 : 17). Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Menurut (Sajoto, 2017:8). Faktor lain yang dapat mempengaruhi daya ledak otot adalah kecepatan kontraksi otot yang terkait. Daya ledak juga ditentukan oleh factor koordinasi inter-intra otot. Koordinasi inter adalah koordinasi antara otot-otot yang sinergis, sedangkan koordinasi otot intra adalah koordinasi antara serabut-serabut didalam otot. Selain itu faktor lainnya yang dapat mempengaruhi daya ledak otot adalah posisi sudut kerja persendian yang dapat mempengaruhi kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Upaya peningkatan kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak, kekuatan, kecepatan kontraksi otot dan rasangan saraf secara efektif

adalah dengan menggunakan beban sedang dan bersifat isotonic. Salah satu meningkatkan daya ledak dengan cara mengembangkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama ialah dengan latihan pliometrik.

Pliometrik adalah suatu latihan yang memiliki ciri kusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Latihan ini disebut juga dengan stretch reflex atau miotatik reflex atau muscle spindle reflex. Sebagian besar latihan ini kusus melibatkan otot panggul dan tungkai, karena kelompok otot ini secara nyata merupakan pusat “power” dari gerakan olahraga dan memiliki keterlibatan yang besar dalam semua gerakan. Pliometrik merupakan salah satu metoda latihan yang terbaik guna meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam olahraga (Sajoto, 2017:36).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi, daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

2. Hakekat Otot Tungkai

Dalam ilmu Biologi otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai telapak kaki yang dibagi menjadi dua

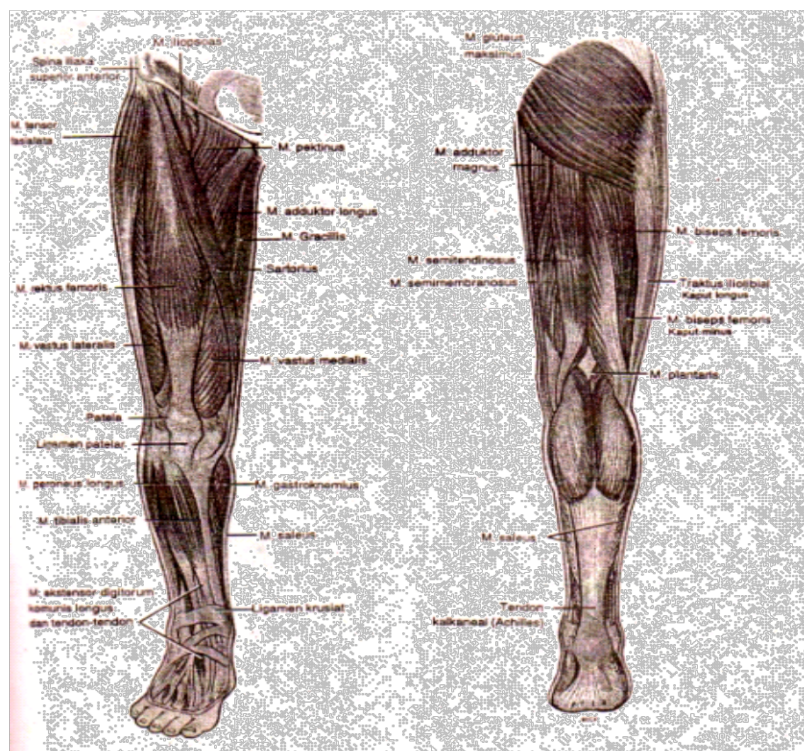
bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Otot tungkai adalah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak.(Irada, 2003; disunting dalam id.wikipedia.org/wiki/Otot)

Otot-otot tungkai atas menjadi 3 golongan yaitu : 1) otot abduktor, meliputi a) muskulus abduktor maldanus sebelah dalam, b) muskulus abduktor brevis sebelah tengah, dan c) muskulus abduktor longus sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abductor femoralis, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang femur; 2) muskulus ekstensor, meliputi : a) muskulus rektus femoris, b) muskulus vastus lateralis eksternal, c) mus-kulus vastus medialis internal, d) muskulus vastus inter medial; dan 3) otot fleksor femoris, meliputi : a) biseps femoris berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, b) muskulus semi membranosis berfungsi membengkokkan tungkai bawah, c) muskulus semi tendinosus berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, d) 18 muskulus sartorius berfungsi untuk eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan keluar, (Syarifuddin, 2013:56).

Otot-otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: 1) muskulus tibialis anterior berfungsi untuk mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkok-kan kaki, 2) muskulus ekstensor falangus longus berfungsi meluruskan jari kaki, 3) otot kedang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, 4) tendon arkiles berfungsi untuk meluruskan kaki di sendi tumit dan

membengkokkan tungkai bawah lutut, 5) otot ketul empu kaki panjang berpangkap pada betis, uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan empu kaki, 6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki di sebelah dalam, 7) otot kedang jari bersama terletak di punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki (Syarifuddin, 2013: 56-57).



Gambar 1. Otot Tungkai Terlihat Dari Depan Dan Belakang
Sumber: (Syarifuddin, n.d. (56-57).

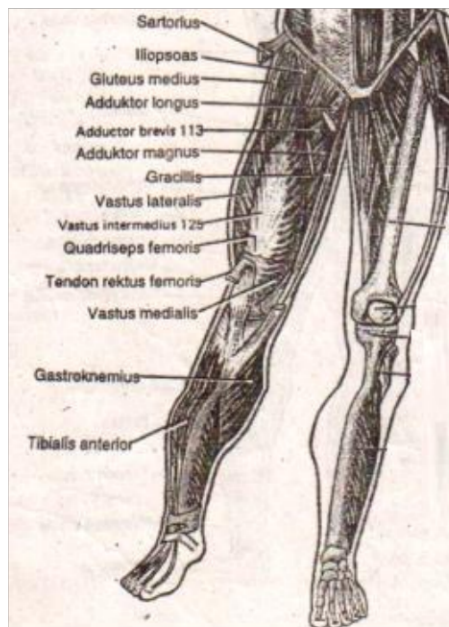
Tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Untuk mendapatkan otot yang kuat tentunya diperlukan latihan yang rutin, sehingga power otot tungkai dapat dimaksimalkan dengan baik. (Depdikbud, 2012:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan

kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dan pangkal paha ke bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Otot tungkai adalah untuk menunjang beban tubuh dan menjadi tumpuan sewaktu berdiri, berjalan, dan berlari mereka di khususkan sebagai daya penggerak. Otot-otot penggerak tungkai atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasia lata. Otot-otot tungkai atas menjadi 3 golongan yaitu : 1) otot *abduktor*, meliputi a) *muskulus abduktor maldanus* sebelah dalam, b) *muskulus abduktor brevis* sebelah tengah, dan c) *muskulus abduktor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abductor femoralis*, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang *femur*; 2) *muskulus ekstensor*, meliputi : a) *muskulus rektus femoris*, b) *muskulus vastus lateralis eksternal*, c) *mus-kulus vastus medialis internal*, d) *muskulus vastus inter medial*; dan 3) otot *fleksor femoris*, meliputi : a) *biceps femoris* berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, b) *muskulus semi membranosis* berfungsi membengkokkan tungkai bawah, c) *muskulus semi tendinosus* berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, d) 18 *muskulus sartorius* berfungsi untuk *eksorotasi femur*, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan *fleksi femur* dan membengkokkan keluar (Syarifuddin, 2013 :56-57).

Otot tungkai memiliki beberapa bagian yaitu tungkai atas dan tungkai bawah yang terdiri dari tulang paha (*femur*), tempurung lutut (*patella*), tulang kering, tulang betis, tulang loncat (*talus*), tulang pergelangan kaki (*Tarsus*),

tulang-tulang telapak kaki (*Metatarsus*) dan ruas-ruas jari kaki dan juga memiliki beberapa sistem pada tungkai yaitu meliputi sistem otot, saraf dan kerangka.



Gambar 2. Otot Tungkai

Sumber : Syaifuddin, (2013:57)

3. Hakikat Lompat Jauh

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut (Syaifuddin, 2013:2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*atlon*” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan “*athleta*” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Sesuai dengan namanya “lompat jauh” maka lompat jauh adalah sejenis olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh dari tempat yang dituju. Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan

manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

Berdasarkan pendapat (Syarifuddin, 2013:90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Sedangkan (Tamat, 2012:87) menyatakan bahwa dalam lompat jauh ini, pelaksanaannya dilakukan dengan awalan, sehingga dapat pula dikatakan lompat jauh dengan awalan. Dalam pemakaian istilah sehari-hari, pengertian lompat adalah lompat jauh dengan awalan. Supaya para siswa berhasil dalam lompat jauh, perlu dipenuhi beberapa persyaratan, antara lain:

- 1) Kemampuan lari secepat-cepatnya sebelum bertolak pada balok tolakan
- 2) Kemampuan bertolak yang cukup kuat dan tinggi, agar supaya dapat berada di udara selama mungkin.
- 3) Kemampuan meluruskan posisi lutut dan kaki sebaik mungkin, tepat sebelum mendarat
- 4) Memiliki ukuran kaki yang panjang akan menguntungkan bagi pelompat jauh
- 5) Kemampuan menguasai tubuh dengan baik sewaktu di udara.

Dari ke lima persyaratan tersebut di atas, yang terpenting adalah persyaratan 1, 2 dan 3 sedangkan persyaratan nomor 4 dan 5 untuk melengkapi saja. (Tim Abdi Guru, 2014:62) menyatakan bahwa nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Ada beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni: 1) gaya tuck, 2) Gaya berjalan di udara (*walking on the air*), 3) Gaya menggantung (gaya hang).

Gerakan lompat itu merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia, terutama kehidupan anak-anak. Anak-anak selain suka berlari-lari, juga senang melompoat-lompat. Gerakan-gerakan ini untuk menyatakan kegembiraan, kebahagiaan dan kegembiraannya dalam kehidupan sehari-hari. Merupakan sifat bawaan setiap anak, untuk selalu ingin mempertinggi kemampuan dan keterampilan gerak, antara lain dengan lompat jauh.

4. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

(Tim Abdi Guru, 2014:65) menyatakan bahwa dalam lompat jauh gaya jongkok gerakannya dari mula sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Untuk memberikan kejelasan perlu diuraikan gerakan yang diperlukan dalam pelaksanaannya. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi: 1) Awalan, 2) Bertumpu atau bertolak, 3) Berada di udara, dan 4) Mendarat

a) Awalan, gerakan awalan dalam lompat jauh gaya jongkok ini dilakukan dengan lari cepat. Jarak awalan ini tergantung perorangan. Untuk anak-anak awalan ini lebih dekat bila dibanding dengan orang dewasa. Dalam memulai awalan biasanya diberi tanda .tanda ini dapat satu atau lebih . untuk anak-

anak SD disarankan jumlah tanda cukup satu, supaya tidak membingungkan. Tanda awalan supaya ditempatkan pada tempat di mana awalan di mulai. Dalam awalan kecepatan lari sangat penting. Pada saat meninggalkan tanda pertama, anak harus lari secepat-cepatnya, sebelum jarak 5 meter dari balok tumpuan, ia harus memperhatikan dengan baik tempat bertolak.

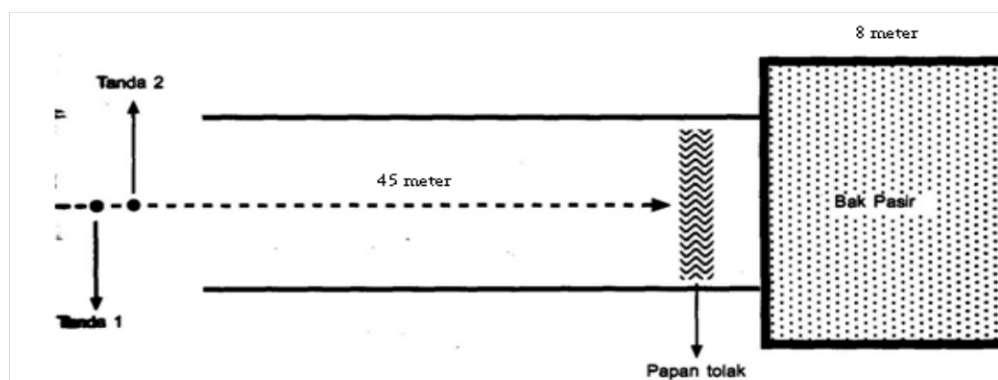
- b) Bertumpu atau bertolak, pada saat mendekati balok tumpuan, anak harus melihat balok sampai 2 atau 3 langkah sebelum bertolak. Bagi anak-anak SD, lebih muda kalau pandangan tetap pada balok tumpuan, sampai saat ia bertolak. Hal ini berlaku terutama bagi pemula. Kemudian sedikit demi sedikit diubah, pada saat bertolak pandangan ke atas.

Beberapa langkah sebelum bertolak pada balok tumpuan, anak-anak lari sedikit merendahkan tubuh, sehingga anak atau pelompat mulai dengan kedudukan tubuh sedikit rendah, dengan langkah sedikit di perpendek. Keadaan tubuh yang rendah disertai pandangan keatas pada saat bertolak, dapat membantu menambah ketinggian pada saat bertolak. Pada saat tumit bertumpu pada balok tumpuan, pandangan, kepala dan dada ke arah atas; pelompat seolah-olah naik ke udara dari balok tumpuan, didahului dengan pegas kaki tumpuan kemudian meluruskan tungkai tumpuan. Cara melakukan tumpuan yang berurutan dan baik ialah, tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, lalu ke ujung telapak kaki. Pada saat bertolak dengan ujung telapak kaki, letak tubuh sebaiknya agak condong ke depan, kaki tumpuan dan tungkai tetap lurus dengan kekuatan tolakan yang mendadak dan kerjasama seluruh bagian tubuh serta ayunan kedua lengan, tubuh bertolak ke depan atas, dengan sudut lompatan 45 derajat.

- c) Berada di udara, Bagi anak yang biasa menggunakan tangan kanan dalam kehidupan sehari-hari, kaki tumpuan biasanya dengan kaki kiri. Sesaat kaki kiri bertolak, kaki kanan diayunkan ke atas depan, seperti halnya dalam gerakan lari. Pelompat seolah-olah mengapung atau lari di udara, sedang gerakan lengan dilakukan secara wajar dan sesuai dengan gerakan tungkai.
- d) Mendarat, sesaat sebelum mendarat, kedua belah kaki harus dijulurkan jauh-jauh ke depan, tubuh membungkuk ke depan, dagu dengan cepat didekatkan antara kedua kaki, tubuh tetap dalam keseimbangan. Selanjutnya mendarat dengan kedua kaki mendarat bersama-sama, letak kedua kaki berdekatan, lutut bungkuk, selanjutnya kedua lutut diikuti kedua tangan menumpu kedepan keluar dari bak lompat.

5. Ukuran Lapangan Lompat Jauh

Dalam olahraga lompat jauh ada beberapa peralatan yang harus dipenuhi agar dapat melaksanakan olahraga lompat jauh dengan baik. (Tim Abdi Guru, 2014:14) menyatakan bahwa ukuran lapangan lompat jauh adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Lapangan Lompat jauh

Sumber: Giri Wiarto

Panjang bak pasir	: 8 m
Lebar bak pasir	: 2,75 m
Jarak papan tolak dengan bak pasir	: 1 m
Panjang lintasan awalan lompat jauh	: 45 m

B. Penelitian Relevan

Setelah penulis membaca dan mempelajari beberapa karya ilmiah, ditemukan penelitian yang dapat dijadikan sebagai penelitian yang relevan. Adapun penelitian tersebut adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Yesi Emida (2016). Pada Jurnal Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Dengan Judul : Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswi Sman 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih.

Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes standing broad jump, dan tes lompat jauh. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi puteri yang berjumlah 13 orang (total sampling). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,863$ maka $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $(0,863 > 0,576)$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Kesimpulan Hipotesis diterima pada taraf signifikan 0,05 dengan kata lain terdapat Hubungan yang signifikan antara Power Otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswi puteri SMA Negeri 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Gunawan, 2013). Jurnal dengan judul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel x dan variabel y . Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, dimana taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{hitung} = 4.25 > t_{tabel} = 2.06$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengaruh variabel X terhadap variabel Y dikategorikan sedang dan diperoleh $r_{hitung} 0.425 > r_{tabel} = 0.388$.

Adapun persamaan dalam penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu peneliti sama-sama menggunakan dua variabel yaitu Power Otot Tungkai (X) dan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y). Adapun perbedaan dalam penelitian ini yaitu pada objek penelitiannya saja.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2016:67). Suatu hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bilamana kenyataan menolaknya. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : diduga ada pengaruh yang positif antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak terdapat Pengaruh *Explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Ha : Terdapat Pengaruh *Explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan.

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan.



BAB III

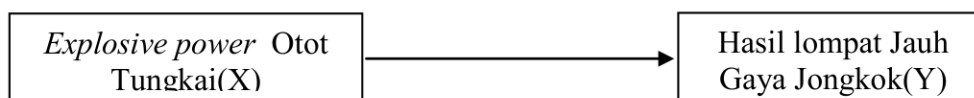
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat pengaruh antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2016:273). Dalam penelitian ini *explosive power* otot tungkai dijadikan sebagai variabel “X” dan hasil lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel “Y”.

B. Kerangka Konseptual

Sajoto, (2017,17) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok khususnya kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh besar, karena dengan semakin baiknya kekuatan otot tungkai maka akan semakin baik pula hasil lompat jauh yang dapat di capai.



sumber:Arikunto

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan bertempat di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar. Waktu penelitian direncanakan selama 1 bulan yaitu mulai bulan Juli 2021 - Agustus 2021.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar yang berjumlah 37 orang. Sampel dalam penelitian ini kusus mengambil siswa putra Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang siswa putra. Peneliti mengambil siswa putra saja dengan alasan agar data penelitiannya homogen (sejenis).

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun informasi atau data yang diperlukan pada penulisan ini adalah yaitu:

1. *Explosive power* otot tungkai variabel X yaitu variabel bebas

Variabel bebas (pengubahan) adalah independen variabel yang tidak mempengaruhi variabel terikat. *Explosive power* otot tungkai adalah gambaran keadaan *Explosive power* otot tungkai Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

2. Hasil lompat jauh gaya jongkok

Hasil lompat jauh gaya jongkok variabel Y yaitu variabel terikat. Variabel terikat (akibat) adalah variabel yang mempengaruhi variabel bebas.

Sedangkan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah hasil test lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

F. Instrumen Penelitian

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian itu adalah metode test. Dalam penelitian ini ada 2 macam test, ialah : 1) Tes pengukuran explosive power otot tungkai menggunakan tes standing board jump, 2) Tes lompat jauh gaya jongkok.

1. Tes *explosive power* Otot Tungkai

Untuk melakukan tes *standing board jump* alat yang diperlukan adalah :

- a. Lapangan berpasir
- b. Meteran sebagai alat ukur
- c. Asisten

Pelaksanaan tesnya adalah:

- a. Sebelum melakukan tes, peserta tes harus melakukan pemanasan selama 10 menit.
- b. Peserta tes berdiri diluar garis batas lapangan berpasir, kemudian peserta tes membengkokkan kakinya dan menggunakan lengan dan kaki untuk melompat horizontalsejauh mungkin kemudian mendarat dengan kedua kaki ke dalam lapangan berpasir.
- c. Langkah-langkah asisten dan catatan jarak dari tepi lubang pasir untuk kesan terdekat yang dibuat oleh atlet dalam lubang pasir.
- d. Peserta tes mengulangi tes 3 kali. Nilai yang digunakan adalah jarak terpanjang yang dicatat untuk menilai kekuatan kaki peserta.

Tabel 1. Norma Tes *Standing board jump*

Jenis kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Putra	> 2.01 m	2.00-1.86 m	1.85- 1.76 m	1.75 – 1.65 m	< 1.65 m
Putri	> 1.66 m	1.65- 1.56 m	1.55- 1.46 m	1.45-1.35 m	< 1.35 m

(sumber :<http://www.brianmac.co.uk/stndjump.htm>)

2. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Peralatan yang diperlukan adalah:

- Lapangan berpasir
- Meteran sebagai alat ukur
- Bendera secukupnya sebagai penanda
- Pluit
- Asisten

Pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok:

- Berdiri tegak di atas kedua kaki.
- Ambil ancang-ancang, kemudian berlari.
- Gunakan kaki yang paling kuat pada saat menolak papan tolakan, badan terangkat ke depan.
- Mendaratlah dengan kedua kaki.

Tabel 2. Tabel norma pengukuran lompat jauh (cm)

No	Putra	Putri	Kategori
1	≥ 460	≥ 400	Sangat baik
2	≥ 420	≥ 380	Baik
3	≤ 360	≤ 310	Memuaskan

(Sumber:Gerry Carr, 2003):159)

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi Product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam (Riduwan, 2015:138). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, uji liliefors data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Rumus Pearson:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum XY$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
$\sum X$	= Jumlah seluruh skor X
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat signifikansi) dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = nilai t yang dicari

r^2 = koefisien korelasi

n = banyaknya data

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila t hitung $<$ t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Untuk melihat besarnya pengaruh *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$. Sedangkan memberikan interpretasi besarnya pengaruh yaitu berpedoman pada pendapat (Sugiyono, 2013:214) sebagai berikut:

Kurang dari 0,00-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar. Untuk mendapatkan data tentang *explosive power* otot tungkai dilakukan tes dengan lompat tanpa awalan (*Standing Board Jump*). Sedangkan untuk mendapatkan data tentang hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan tes lompat jauh.

Dalam penelitian uji kenormalan data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistik parametrik (dalam hal ini adalah analisis regresi). Berkaitan dengan pengujian kenormalan data ini digunakan uji Liliefors, apabila diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data *Explosive Power* Otot Tungkai = $L_{\text{Max}} 0,141$ dan data hasil lompat jauh gaya jongkok = $L_{\text{Max}} 0,151$ dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0,220. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $L_{\text{Max}} < L_{\text{tabel}}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. *Explosive Power* Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

Setelah melakukan pengukuran *Explosive Power* Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval nya adalah 25. Pada kelas pertama dengan rentang 207-232 ada 4 orang siswa dengan presentase 26.67%, pada kelas kedua dengan rentang 233-258 tidak ada pada interval ini, pada kelas ketiga dengan rentang 259-284 ada 3 orang atau pada presentase 20%, pada kelas keempat dengan rentang 285-310 ada 7 orang atau presentase 6.67%, pada kelas kelima dengan rentang 311-336 ada 2 orang atau pada presentase 26.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi T Score *Explosive Power* Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	207 - 232	4	26.67%
2	233 - 258	3	20.00%
3	259 - 284	1	6.67%
4	285 - 310	3	20.00%
5	311 - 336	4	26.67%
Jumlah		15	100%

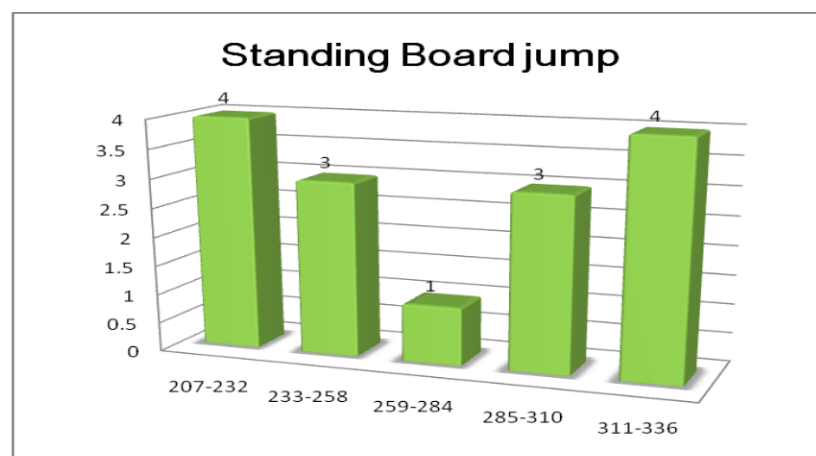
Kemudian dari data pengukuran *Explosive Power* Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 328, nilai terendah adalah 207, nilai mean (rata-rata) adalah 269,

nilai median (nilai tengah) adalah 259 dan nilai modus (nilai yang sering muncul) adalah 290, serta nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 42.23.

Tabel 4. Data T Score *Explosive Power* Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

Mean	269
Median	259
Modus	290
SD	42.23
Max	328
Min	207

Data yang tertuang pada tabel 4 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 4. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data *Explosive Power* Otot Tungkai Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

2. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

Setelah melakukan pengukuran hasil lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar didapatkan distribusi

frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 15. Pada kelas pertama dengan rentang 296-311 ada 5 orang atau dengan presentase 33.33%, pada kelas kedua dengan rentang 312-327 ada 3 orang atau dengan presentase 20.00% , pada kelas ketiga dengan rentang 328-343 ada 2 orang atau dengan presentase 13.33%, pada kelas keempat dengan rentang 344-359 ada 2 orang atau dengan presentase 13.33%, pada kelas kelima dengan rentang 360-375 ada 3 orang atau dengan presentase 20.00%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi T Score Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

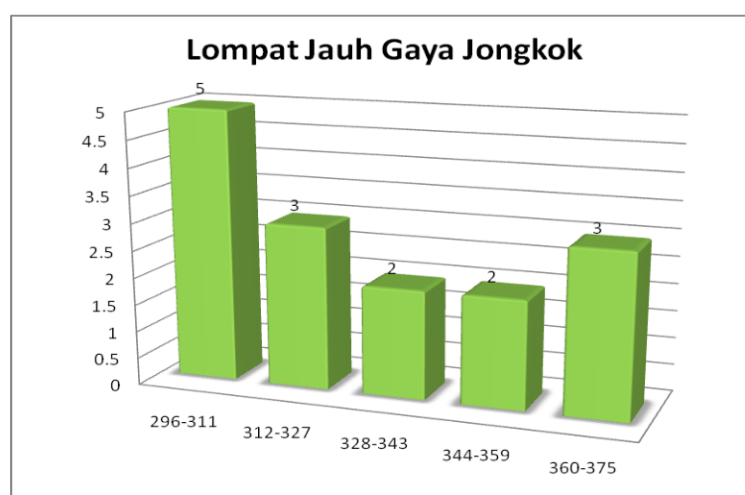
No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	296 - 311	5	33.33%
2	312 - 327	3	20.00%
3	328 - 343	2	13.33%
4	344 - 359	2	13.33%
5	360 - 375	3	20.00%
Jumlah		15	100%

Kemudian dari data pengukuran Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 370, nilai terendah adalah 296, nilai mean (rata-rata) adalah 327.8, nilai median (nilai tengah) adalah 321 dan nilai modus (nilai yang sering muncul) adalah 331 serta nilai Standar Deviasinya (SD) adalah 27.39.

Tabel 6. Data T Score Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

Mean	327.80
Median	321
Modus	331
SD	27.39
Max	370
Min	296

Data yang tertuang pada tabel 4 di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Gambar 5. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

B. Analisis Data

Pada penelitian ini, data hasil penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah *explosive power* otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $Y = 185.99 + 0,53 X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X sebesar

0,53 diikuti pula oleh variabel Y sebesar 185.99. Dengan kata lain X memiliki pengaruh yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 25.059. Pada tabel distribusi F ternyata $F(5\%) = 4.543$, atau $25.059 > 4.543$ hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar adalah 0,811. nilai r_{hitung} sebesar 0,811. Pada tabel nilai (*Product Moment*) (5%) sebesar $r = 0.514$, atau $0,811 > 0.514$ hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 5.006$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 15 - 2 = 13$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,771.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar terlihat ada pengaruh yang signifikan *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : diduga ada pengaruh yang positif antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak terdapat Pengaruh *Explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Ha : Terdapat Pengaruh *Explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

Dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan.

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan.

Kriteria pengujian hipotesis Ho diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , namun hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa ($t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $5.006 > 1,771$, dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu “terdapat pengaruh *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.” diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar Hal ini ditunjukkan dari hasil diuji keberartiannya menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} 5.006 yang lebih besar dari nilai probabilitas $\alpha = 0.05$, sebesar 1,771 yang berarti signifikan.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat nya kontribusi *Explosive Power* Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar. Dimana *Explosive Power* Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan. Dengan demikian *Explosive Power* Otot Tungkai siswa Kelas X IPS di SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar telah maksimal dalam melakukan lompatan dalam olahraga lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *explosive power* otot tungkai mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar. Semakin baik pengaruh *explosive power* otot tungkai seseorang, maka hasil lompat jauh gaya jongkok semakin baik, sebaliknya semakin jelek *explosive power* otot tungkainya, maka hasil lompat jauh gaya jongkok semakin rendah pula hasil lompatan yang dihasilkan . *explosive power* otot tungkainya merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak otot tungkai. Daya ledak atau *explosive power* diperlukan pada saat lompatan kemudian pada saat pendaratan karena hal ini perlunya otot tungkai yang baik.

Dengan demikian dapat dikatakan terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya menggantung didukung oleh data penelitian. Yang berarti semakin baik daya ledak otot tungkai akan baik pula keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hepi Setiawan (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot dengan hasil belajar lompat gaya jongkok.

Menurut Sajoto (2017:17) menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Sedangkan lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Pada lompat jauh gaya jongkok khususnya kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh besar, karena dengan semakin baiknya kekuatan otot tungkai maka akan semakin baik pula hasil lompat jauh yang dapat di capai

Racliffe dan Farentinos (1985:1-33) menyatakan bahwa daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam ketrampilan dalam berbagai cabang olahraga. Berdasar pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.. Artinya *explosive power* otot tungkai sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok. Karena dengan memiliki *explosive power* otot tungkai yang baik maka akan mempengaruhi hasil lompatan.

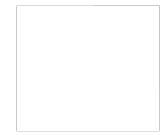
Menurut Zukrur Rahmat (2014) dalam jurnal penelitiannya mengatakan bahwa daya ledak adalah yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu hal yang berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”.. Sedangkan

kemampuan lompat jauh adalah hasil perpaduan dari kedua gerakan atau dalam kata lain, lompat jauh merupakan hasil akumulasi dari kecepatan horizontal menjelang papan tumpu dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu, maka gabungan dari kedua gerakan akan menghasilkan gerak parabola. Lompat jauh sangat bergantung pada daya ledak seseorang, Karena daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Daya ledak juga merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak digunakan pada saat pelompat melakukan tolakan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil lompatan siswa yang perlu mendapat perhatian antara lain: latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yaitu menekankan pada kesempurnaan teknik dasar secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat merubah gerakan-gerakan yang banyak memerlukan tenaga dan sukar dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis, dengan banyak melakukan latihan teknik agar mudah dalam melakukan olah raga lompat jauh gaya jongkok dan meminimalisir terjadinya cedera pada siswa, dan memberikan pengertian pada siswa tentang perlunya latihan teknik untuk mendapatkan lompatan maksimal. Dan latihan fisik berguna untuk meningkatkan daya ledak otot, karena dari hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa daya ledak otot tungkai siswa putra kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar termasuk dalam kategori

cukup memuaskan. Latihan fisik juga berguna untuk kekuatan otot tungkai karena dalam olahraga ini otot inilah yang paling vital penggunaannya, dengan banyaknya melakukan latihan fisik maka otot tungkai akan bekerja maksimal dan daya ledaknya semakin meningkat dengan seringnya dilakukan latihan fisik.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh faktor daya ledak otot tungkai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan hasil lompat jauh maka seorang pemain harus terlebih dahulu meningkatkan daya ledak otot dan kondisi fisik lainnya. Sehingga hipotesis yang menyatakan “ diduga ada pengaruh yang positif antara *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas X IPS SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar”, dapat diterima.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,811 > r_{tabel} = 0.514$. Didapat $r = 0,811$ termasuk kategori sangat kuat. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 5.006$ sedangkan $t_{tabel} = 1.771$. Jadi $t_{hitung} = 5.006 > t_{tabel} = 1.771$. Dengan demikian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh *explosive power* otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya.
2. Kepada guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa agar kemampuannya dalam berolahraga dapat meningkat.
3. Kepada guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada siswa khususnya bidang olahraga.
4. Agar melakukan penelitian yang sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta.
- Depdikbud. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- <http://www.brianmac.co.uk/stdjump.htm>.
- Harsono.2013. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hepi Setiawan. 2020. Sumbangan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Penelitian Irada* (2003; disunting dalam id.wikipedia.org/wiki/Otot)
- Ismaryati. 2018. *tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta. UNS PRESS.
- James, C. Radellife, 1985. *Plyometrics explosive power training*.United state of Amerika
- M. Sajoto. 2017. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press
- Rendy Gunawan. 2013. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi*. *Jurnal Penelitian*
- Riduwan. 2015. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung: Alfabeta
- Syaifuddin. 2012. *Anatomi Fisiologi Untuk Perawat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Tamat, Tisnowati. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. UT.
- Tim Abdi Guru. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes untuk SD Kelas V*. Jakarta: Erlangga

Yesi Emida. 2016. *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswi Sman 4 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih*. Jurnal Penelitian

Zukrur Rahmat. 2014. *Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara pada siswa kelas x sma negeri 11 banda Aceh*. Jurnal Penelitian

Lampiran 1. Silabus

SILABUS

Sekolah : SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar

Mata pelajaran : Penjaskes

Kelas / semester : X/1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator	Tujuan pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi waktu	Sumber	Penilaian
Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di	Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif. Mempraktikkan hasil analisis	1. Tahap awalan pada lompat jauh gaya jongkok. 2. Tahap tolakan pada lompat jauh gaya jongkok.	1. Menjelaskan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat. 2. Menemukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat. 3. Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi	Materi permainan lompat jauh gaya jongkok	Mempraktikkan teknik awalan dan tahap tolakan dalam olahraga lompat jauh gaya jongkok.	3X45 menit (3 kali pertemuan).	Mukholid, Agus.2007. Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Surakarta: Yudhistira.	Penilaian Afektif

dalamnya.	keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3. Tahap diudara dalam lompat jauh gaya jongkok. 4. Tahap pendaratan dalam lompat jauh gaya jongkok.	dan kombinasi teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat. 4. Mempraktikkan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat					
-----------	---	---	--	--	--	--	--	--

KEPALA SEKOLAH

Ikhsan Sazali, S.Pd. I
NBM. 1210472

GURU PENJAS

Muhammad Yatim, S.Pd
NBM. 196807122007011009

Lampiran 2. RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/Semester	: X/Satu
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 3 JP (3 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
2. Menemukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
3. Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
4. Mempraktikkan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.

IPK :

1. Menemukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat.
2. Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat

4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.

IPK :

1. Melakukan latihan tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat..
2. Melakukan variasi dan kombinasi tahapan teknik lompat jauh dari sikap awal, langkah, tolakan, melayang, dan mendarat

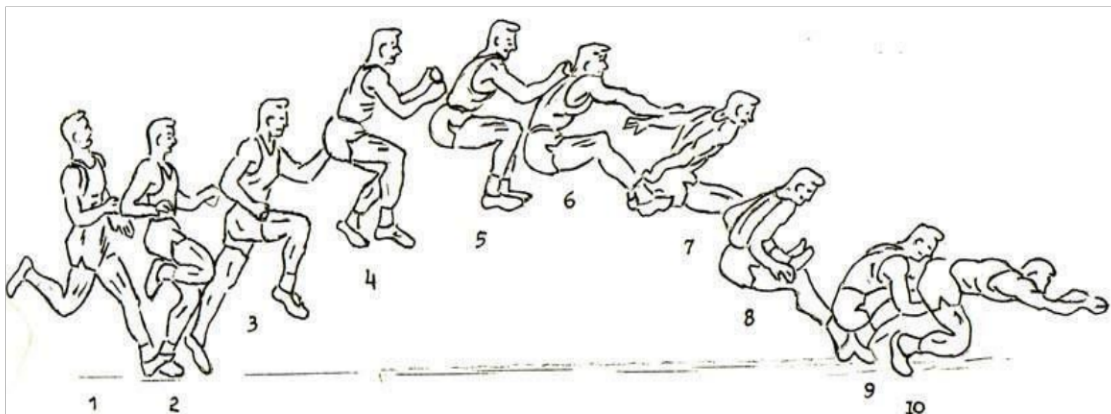
C. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat

cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor

lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah



Cara melakukan latihan teknik lompat jauh adalah sebagai berikut.

1. Ambil jarak sekitar 10 sampai 20 langkah. Tambah kecepatan lari sedikit demi sedikit sebelum menolak.
2. Kecepatan dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan

bertolak.

3. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir.
4. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. Bertolaklah ke depan dan ke atas (45 derajat)
5. Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
6. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
7. Kemudian, saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan. Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas dua kaki

D. Media Pembelajaran

- Alat: peluit, lapangan, meteran

E. Sumber Belajar

- Mukholid, Agus.2007.Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan.Surakarta:Yudhistira
- Sumber : <http://bisakali.com/lompat-jauh/>

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal/Pendahuluan
 - Mengkondisikan siswa di lapangan dan mengabsen siswa
 - Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan
 - Menyampaikan tujuan pembelajaran
 - Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan lompat jauh dari berbagai sumber
 - Mengaitkan apa yang dikemukakan peserta didik dengan materi yang

akan dipelajari

- Melakukan pemanasan
- Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok

2. Kegiatan Inti

Mengamati

- Siswa menyimak peragaan teknik lompat jauh yang dilakukan oleh peserta didik lain dan memperhatikan.
- Guru menilai keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat jauh yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa

Mencoba

- Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.
- Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar
- Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan lompat jauh

Mengasosiasi

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar lompat jauhnya baik dan benar.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik lompat jauh

Mengomunikasikan

- Pesertadidik melakukan gerakan lompat jauh di bak lompat jauh

3. Penutup

- Bersama siswa menyimpulkan kegiatan lompat jauh dengan teknik dasar yang baik dan benar.
- Memberikan evaluasi

G. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Afektif

Pesertadidik diamati selama pembelajaran berlangsung

MENGETAHUI,

KEPALA SEKOLAH

Ikhsan Sazali, S.Pd. I
NBM. 1210472

GURU PENJAS

Muhammad Yatim, S.Pd
NBM. 196807122007011009

**Lampiran 3. Data awal Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas X
SMA Muhammadiyah Kabupaten Kampar**

No	Siswa	Indikator				Skor	Nilai	Kategori
		Tahap awalan	Tahap tolakan	Tahap melayang	Tahap pendaratan			
		1	2	3	4			
1	Ahmed Noval	1	1	1	1	4	100	Sangat Kompeten
2	Alfi Wahyudi	1	1	1	1	4	100	Sangat Kompeten
3	Alif Akbar	1	0	1	1	3	75	Kompeten
4	Ario Novrian	1	1	1	1	4	100	Sangat Kompeten
5	Bagus Sapto Arianto	1	0	1	1	3	75	Kompeten
6	David Firmansyah	1	1	1	0	3	75	Kompeten
7	Ilham Pajri	1	0	1	1	3	75	Kompeten
8	Imam Syafii	1	1	1	1	4	100	Sangat Kompeten
9	M. Harri Dirga	0	1	1	1	3	75	Kompeten
10	M. Riski Oktora	0	1	1	0	2	50	Cukup Kompeten
11	Rahmedi Rahman	1	1	0	1	3	75	Kompeten
12	Sadam	1	1	0	1	3	75	Kompeten
13	Teguh Arondon	1	1	1	0	3	75	Kompeten
14	Wingki Kurniawan	1	0	1	0	2	50	Cukup Kompeten
15	Fauzi Anggara	0	1	0	0	1	25	Tidak Kompeten
Jumlah		12	11	12	10	45	1125	
Rata-rata		80%	73%	80%	67%	3.0	75.0	Kompeten

Lampiran 4. Data Explosive Power Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

No	Nama	Lompatan I (cm)	Lompatan II (cm)	Lompatan III (cm)	Hasil Lompatan Terjauh (cm)
1	Ahmed Noval	250	252	230	252
2	Alfi Wahyudi	320	315	320	320
3	Alif Akbar	290	250	252	290
4	Ario Novrian	250	259	237	259
5	Bagus Sapto Arianto	294	285	279	294
6	David Firmansyah	250	220	243	250
7	Ilham Pajri	319	298	290	319
8	Imam Syafii	215	256	204	256
9	M. Harri Dirga	310	301	328	328
10	M. Riski Oktora	212	220	210	220
11	Rahmedi Rahman	290	210	250	290
12	Sadam	320	310	290	320
13	Teguh Arondon	220	221	215	221
14	Wingki Kurniawan	205	207	207	207
15	Fauzi Anggara	200	211	216	216


Lampiran 5. Normalitas Data *Explosive Power* Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

No Responden	X	X diurut	z	F(z)	S(z)	$ F(z) - S(z) $
1	252	207	-1.48	0.0695	0.067	0.003
2	320	216	-1.27	0.1027	0.133	0.031
3	290	220	-1.17	0.1207	0.200	0.079
4	259	221	-1.15	0.1255	0.267	0.141
5	294	250	-0.46	0.3224	0.333	0.011
6	250	252	-0.41	0.3396	0.400	0.060
7	319	256	-0.32	0.3749	0.467	0.092
8	256	259	-0.25	0.4021	0.533	0.131
9	328	290	0.49	0.6866	0.600	0.087
10	220	290	0.49	0.6866	0.667	0.020
11	290	294	0.58	0.7194	0.733	0.014
12	320	319	1.17	0.8796	0.800	0.080
13	221	320	1.20	0.8843	0.867	0.018
14	207	320	1.20	0.8843	0.933	0.049
15	216	328	1.39	0.9172	1.000	0.083

Lampiran 6. Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Nama	Lompatan I	Lompatan II	Lompatan III	Lompatan Terjauh
1	Ahmed Noval	311	319	317	319
2	Alfi Wahyudi	370	367	370	370
3	Alif Akbar	321	313	320	321
4	Ario Novrian	296	298	295	298
5	Bagus Sapto Arianto	347	340	342	347
6	David Firmansyah	303	274	289	303
7	Ilham Pajri	346	329	333	346
8	Imam Syafii	319	331	321	331
9	M. Harri Dirga	369	367	368	369
10	M. Riski Oktora	295	298	297	298
11	Rahmedi Rahman	321	315	320	321
12	Sadam	358	365	370	370
13	Teguh Arondon	295	296	295	296
14	Wingki Kurniawan	320	331	321	331
15	Fauzi Anggara	296	297	295	297

Lampiran 7. Normalitas Data Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

No Responden	Y	Y diurut	z	F(z)	S(z)	$ F(z) - S(z) $
1	319	296	-1.16	0.1228	0.067	0.056
2	370	297	-1.12	0.1304	0.133	0.003
3	321	298	-1.09	0.1383	0.200	0.062
4	298	298	-1.09	0.1383	0.267	0.128
5	347	303	-0.91	0.1826	0.333	0.151
6	303	319	-0.32	0.3740	0.400	0.026
7	346	321	-0.25	0.4020	0.467	0.065
8	331	321	-0.25	0.4020	0.533	0.131
9	369	331	0.12	0.5465	0.600	0.053
10	298	331	0.12	0.5465	0.667	0.120
11	321	346	0.66	0.7468	0.733	0.013
	370	347	0.70	0.7584	0.800	0.042
	296	369	1.50	0.9338	0.867	0.067
	331	370	1.54	0.9383	0.933	0.005
	15	297	370	1.54	0.9383	1.000

Lampiran 8. Tabel *Product Moment*

No	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	252	319.00	63504	101761	80388
2	320	370.00	102400	136900	118400
3	290	321.00	84100	103041	93090
4	259	298.00	67081	88804	77182
5	294	347.00	86436	120409	102018
6	250	303.00	62500	91809	75750
7	319	346.00	101761	119716	110374
8	256	331.00	65536	109561	84736
9	328	369.00	107584	136161	121032
10	220	298.00	48400	88804	65560
11	290	321.00	84100	103041	93090
12	320	370.00	102400	136900	118400
13	221	296.00	48841	87616	65416
14	207	331.00	42849	109561	68517
15	216	297.00	46656	88209	64152
Jumlah	4042	4917	1114148	1622293	1338105
Rata-rata	269.47	327.80	74276.53	108152.87	89207.00

Lampiran 9. Hasil Olahan Data R_{hitung}

$$r_{xy} = \frac{15 \cdot 1338105 - 4042 \cdot 4917}{\sqrt{(15 \cdot 1114148 - 4042^2) \cdot (15 \cdot 1622293 - 4917^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{20071575 - 19874514}{\sqrt{(16712220 - 16337764) \cdot (24334395 - 24176889)}}$$

$$r_{xy} = \frac{197061}{\sqrt{374456 \cdot 157506}}$$

$$r_{xy} = \frac{197061}{\sqrt{58979066736}}$$

$$r_{xy} = \frac{197061}{242856.0618}$$

$$r_{xy} = 0.811$$

Lampiran 10. Nilai R_{tabel} (*Product Moment*)

TABEL III
NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 11. Hasil Olahan Data T_{hitung}

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{0.811 \sqrt{15} - 2}{\sqrt{1} \cdot 0.811^2} \\
 &= \frac{0.811 \sqrt{13} - 1}{\sqrt{1} \cdot 0.658} \\
 &= \frac{0.811 \cdot 3.61}{\sqrt{0.3416}} \\
 &= \frac{2.93}{0.58} \\
 t_{hitung} &= 5.006
 \end{aligned}$$

Lampiran 12. Nilai Dalam Distribusi T (T_{tabel})

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,005	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,486	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,165
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,178	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,743	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 13. Perhitungan Regresi Linier

1. Menentukan nilai a

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

a	=	4917	-	1114148	-	4042	1338105
		15		1114148		4042	^2
		5478265716.0	-	5408620410			
		16712220	-	16337764			
		69645306					
		374456					
a	=	185.99					

2. Menentukan nilai b

$$b = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

b	=	15	-	1338105	-	4042	4917
		15		1114148		4042	^2
		20071575	-	19874514			
		16712220	-	16337764			
		197061					
		374456					
b	=	0.53					
\hat{Y}	=	185.99	+	0.53			

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Guru dan siswa mempersiapkan sarana lapangan lompat jauh



Guru Melakukan absensi dan bersiap melakukan pemanasan



Siswa Melakukan Pendaratan Dalam Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok



Guru Melakukan pengukuran hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

BIODATA PENULIS

Nama Lengkap : MUHAMMAD FIKRI

Nomor Induk Mahasiswa : 1785201073

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tempat/tanggal lahir : Bangkinang, 23 Maret 1999

Alamat : Dusun Matuluok, RT/RW 002/001
Desa Binuang Bangkinang

Telepon : 082243230304

Email : FikryHd72@gmail.com

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Pendidikan : 1. SD Negeri 007 Sipungguk 2006-2012
2.SMP Muhammadiyah Bangkinang 2012-2014
3. MA Pasir Sialang 2014-2017