

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,358 > 0,374$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima namun dengan interval korelasi 35,8% atau tingkat hubungan rendah.
- b. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,358 > 0,374$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima namun dengan melihat interval korelasi 35,8% atau tingkat hubungan rendah.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,454 > 0,374$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima namun dengan melihat interval korelasi 45,4% atau tingkat hubungan cukup.
- d. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan, power otot tungkai dan kecepatan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, yaitu sebesar  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,491 > 0,374$ ). Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan demikian  $H_a$  diterima dengan melihat interval korelasi 46% atau tingkat hubungan cukup.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi guru / pelatih atletik hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain kekuatan, power otot tungkai dan kecepatan tentunya yang dapat mempengaruhi keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

- b. Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kemampuan lompat anaknya baik, dengan demikian nilai penjas siswa di sekolah pun juga akan terdorong naik.
- c. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang lompat jauh dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain selain kekuatan, power otot tungkai dan kecepatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Heryana Dadan, dan Giri Verianti. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayat Yusuf, dan Sindhu Cindar Bumi, dan Rizal Alamsyah. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA X.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Isnaini Faridha, dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan X.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lasinem dan Sri Santoso Sabarini. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 4 untuk SD dan MI Kelas IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan,
- M. Sajoto, 2002.** *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*
- Minarsih Tri. 2010.** *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mufid dan Najib Sulhan. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan IV.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan : Buku Guru. Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Ngatiyono dan Dyan Putri Riswanti. 2010.** *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ngurah Nala. 1998.** *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.* Denpasar : Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.
- Radclife. J.C. dan Farentinos, RC. 2002.** *Pliometrik untuk meningkatkan Power* Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

**Roji dan Eva Yuliyanti. 2014.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan : Buku Siswa.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

**Wahyuni Sri, dan Sutarmin, dan Pramono. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

**Widyastuti Endang, dan Agus Suci. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD VI.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

**Wisahati Aan Sunjata, dan Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional

Lampiran 1

Hasil Penilaian Data Secara Umum

No	Kekuatan (X <sub>1</sub> )	Power Otot Tungkai (X <sub>2</sub> )	Kecepatan Lari 30M (X <sub>3</sub> )	Jangkauan Lompat Jauh (Y)
1	163.5	2	7,03	4,03
2	150	6	8,76	3,6
3	144	3	7,50	3,14
4	164	5	8,44	2,98
5	156	7	8,53	2,83
6	161.5	1	8,15	4,05
7	161	3	8,10	4,07
8	153	4	7,46	3,58
9	144	6	8,55	3,1
10	145	5	7,36	3,48
11	162	4	7,20	4,08
12	157	5	8,32	2,95
13	162	3	7,47	3
14	156	4	7,34	3,12
15	154	8	8,6	2,90
16	167	6	7,01	4,50
17	161,5	6	7,50	3,08
18	159	6	8,33	3,03
19	145	3	8,51	2,78
20	156	5	7,34	3,12
21	143	2	9,13	3,66
22	157	6	8,33	3,03
23	146	7	8,6	3,75
24	157.5	4	8,55	3,1
25	162	6	7,55	3,64
26	168	4	7,61	4,47
27	147	6	8,16	3,35
28	157	7	7,50	3,08
29	162	4	8,33	3,03
30	154	4	8,51	2,78
	<b>4675</b>	<b>142</b>	<b>240</b>	<b>101</b>
	155,83	4,73	7,99	3,38

Lampiran 2

Data Statistik Frekuensi

		Statistics			
		x1	x2	x3	y
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		155.83	4.73	7.99	3.38
Median		157.00	5.00	8.16	3.12
Mode		162	6	8 <sup>a</sup>	3
Std. Deviation		7.337	1.701	.592	.502
Variance		53.833	2.892	.351	.252
Minimum		143	1	7	3
Maximum		168	8	9	4
Sum		4675	142	240	101

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		x1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	143	1	3.3	3.3	3.3
	144	2	6.7	6.7	10.0
	145	2	6.7	6.7	16.7
	146	1	3.3	3.3	20.0
	147	1	3.3	3.3	23.3
	150	1	3.3	3.3	26.7
	153	1	3.3	3.3	30.0
	154	2	6.7	6.7	36.7
	156	3	10.0	10.0	46.7

157	3	10.0	10.0	56.7
157.5	1	3.3	3.3	60.0
159	1	3.3	3.3	63.3
161	1	3.3	3.3	66.7
161.5	2	6.7	6.7	73.3
162	4	13.3	13.3	86.7
163.5	1	3.3	3.3	90.0
164	1	3.3	3.3	93.3
167	1	3.3	3.3	96.7
168	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

x2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3.3	3.3	3.3
2	2	6.7	6.7	10.0
3	4	13.3	13.3	23.3
4	7	23.3	23.3	46.7
5	4	13.3	13.3	60.0
6	8	26.7	26.7	86.7
7	3	10.0	10.0	96.7
8	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

x3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.01	1	3.3	3.3	3.3
	7.03	1	3.3	3.3	6.7
	7.2	1	3.3	3.3	10.0
	7.34	2	6.7	6.7	16.7
	7.36	1	3.3	3.3	20.0
	7.46	1	3.3	3.3	23.3
	7.47	1	3.3	3.3	26.7
	7.5	3	10.0	10.0	36.7
	7.55	1	3.3	3.3	40.0
	7.61	1	3.3	3.3	43.3
	8.1	1	3.3	3.3	46.7
	8.15	1	3.3	3.3	50.0
	8.16	1	3.3	3.3	53.3
	8.32	1	3.3	3.3	56.7
	8.33	3	10.0	10.0	66.7
	8.44	1	3.3	3.3	70.0
	8.51	2	6.7	6.7	76.7
	8.53	1	3.3	3.3	80.0
	8.55	2	6.7	6.7	86.7
	8.6	2	6.7	6.7	93.3
	8.76	1	3.3	3.3	96.7
	9.13	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	



y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.78	2	6.7	6.7	6.7
	2.83	1	3.3	3.3	10.0
	2.9	1	3.3	3.3	13.3
	2.95	1	3.3	3.3	16.7
	2.98	1	3.3	3.3	20.0
	3	1	3.3	3.3	23.3
	3.03	3	10.0	10.0	33.3
	3.08	2	6.7	6.7	40.0
	3.1	2	6.7	6.7	46.7
	3.12	2	6.7	6.7	53.3
	3.14	1	3.3	3.3	56.7
	3.35	1	3.3	3.3	60.0
	3.48	1	3.3	3.3	63.3
	3.58	1	3.3	3.3	66.7
	3.6	1	3.3	3.3	70.0
	3.64	1	3.3	3.3	73.3
	3.66	1	3.3	3.3	76.7
	3.75	1	3.3	3.3	80.0
	4.03	1	3.3	3.3	83.3
	4.05	1	3.3	3.3	86.7
	4.07	1	3.3	3.3	90.0
	4.08	1	3.3	3.3	93.3
	4.47	1	3.3	3.3	96.7
	4.5	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lampiran 3

Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		x1	x2	x3	y
N		30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	155.83	4.73	7.99	3.38
	Std. Deviation	7.337	1.701	.592	.502
Most Extreme Differences	Absolute	.142	.172	.177	.248
	Positive	.119	.134	.174	.248
	Negative	-.142	-.172	-.177	-.117
Kolmogorov-Smirnov Z		.780	.941	.967	1.360
Asymp. Sig. (2-tailed)		.577	.339	.307	.049
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 4

**Uji Linieritas Data**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
y * x1	29	96.7%	1	3.3%	30	100.0%
y * x2	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
y * x3	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

**Report**

x1	Mean	N	Std. Deviation
143	3.6600	1	.
144	3.1200	2	.02828
145	3.1300	2	.49497
146	3.7500	1	.
147	3.3500	1	.
150	3.6000	1	.
153	3.5800	1	.
154	2.8400	2	.08485
156	3.0233	3	.16743
157	3.0200	3	.06557
157.5	3.1000	1	.
159	3.0300	1	.
161	4.0700	1	.
161.5	3.5650	2	.68589
162	3.4375	4	.52002
164	2.9800	1	.

167	4.5000	1	.
168	4.4700	1	.
Total	3.3545	29	.49498

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x1	Between	(Combined)	5.261	17	.309	2.128	.103
	Groups	Linearity	.645	1	.645	4.435	.059
		Deviation from Linearity	4.616	16	.288	1.984	.126
	Within Groups		1.599	11	.145		
Total			6.860	28			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
y * x1	.307	.094	.876	.767

**Report**

y			
x2	Mean	N	Std. Deviation
1	4.0500	1	.
2	3.8450	2	.26163
3	3.2475	4	.56800
4	3.4514	7	.62060
5	3.1325	4	.24322
6	3.4162	8	.50344
7	3.2200	3	.47571

8	2.9000	1	.
Total	3.3770	30	.50176

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x2	Between	(Combined)	1.550	7	.221	.847	.561
	Groups	Linearity	.592	1	.592	2.263	.147
		Deviation from Linearity	.958	6	.160	.611	.719
	Within Groups		5.751	22	.261		
Total			7.301	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
y * x2	-.285	.081	.461	.212

**Report**

y			
x3	Mean	N	Std. Deviation
7.01	4.5000	1	.
7.03	4.0300	1	.
7.2	4.0800	1	.
7.34	3.1200	2	.00000
7.36	3.4800	1	.
7.46	3.5800	1	.
7.47	3.0000	1	.

7.5	3.1000	3	.03464
7.55	3.6400	1	.
7.61	4.4700	1	.
8.1	4.0700	1	.
8.15	4.0500	1	.
8.16	3.3500	1	.
8.32	2.9500	1	.
8.33	3.0300	3	.00000
8.44	2.9800	1	.
8.51	2.7800	2	.00000
8.53	2.8300	1	.
8.55	3.1000	2	.00000
8.6	3.3250	2	.60104
8.76	3.6000	1	.
9.13	3.6600	1	.
Total	3.3770	30	.50176

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x3	Between	(Combined)	6.938	21	.330	7.268	.004
	Groups	Linearity	1.095	1	1.095	24.093	.001
		Deviation from Linearity	5.842	20	.292	6.426	.005
	Within Groups		.364	8	.045		
	Total		7.301	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
y * x3	-.387	.150	.975	.950

Lampiran 5

Uji Korelasi

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
x1	1.5557E2	7.32013	29
x2	4.7333	1.70057	30
x3	7.9923	.59244	30
y	3.3770	.50176	30

**Correlations**

		x1	x2	x3	y
x1	Pearson Correlation	1	-.018	-.394*	.307
	Sig. (2-tailed)		.925	.034	.106
	N	29	29	29	29
x2	Pearson Correlation	-.018	1	.135	-.285
	Sig. (2-tailed)	.925		.476	.127
	N	29	30	30	30
x3	Pearson Correlation	-.394*	.135	1	-.387*
	Sig. (2-tailed)	.034	.476		.034
	N	29	30	30	30
y	Pearson Correlation	.307	-.285	-.387*	1
	Sig. (2-tailed)	.106	.127	.034	
	N	29	30	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Lampiran 6

Uji Regresi

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X3, X2, X1 <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.491 <sup>a</sup>	.241	.153	.462	.241	2.751	3	26	.063

a. Predictors: (Constant), x3, x2, x1

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.759	3	.586	2.751	.063 <sup>a</sup>
	Residual	5.542	26	.213		
	Total	7.301	29			

a. Predictors: (Constant), x3, x2, x1

b. Dependent Variable: y

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	3.264	2.817		1.159	.257		
	x1	.014	.013	.210	1.110	.277	.817	1.224
	x2	-.068	.051	-.232	-1.346	.190	.981	1.019
	x3	-.226	.161	-.266	-1.400	.173	.807	1.239

a. Dependent Variable: y

**Collinearity Diagnostics<sup>a</sup>**

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions			
				(Constant)	x1	x2	x3
1	1	3.910	1.000	.00	.00	.01	.00
	2	.084	6.808	.00	.00	.98	.00
	3	.005	27.253	.00	.12	.01	.49
	4	.001	82.305	1.00	.88	.00	.50

a. Dependent Variable: y

Lampiran 7. Tabel R

NILAI-NILAI  $r$  PRODUCT MOMENT

N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan	
	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			

Sumber: Sugiyono.2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. Hal. 373

Lampiran 8. Tabel F 5%

		DISTRIBUTION TABEL NILAI $F_{0,05}$																		
		DEGREES OF FREEDOM FOR NOMINATOR																		
Degrees of freedom for Denominator		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	$\infty$
	1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254
2	18,5	19,0	19,2	19,2	19,3	19,3	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
3	10,1	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,85	8,81	8,79	8,74	8,70	8,66	8,64	8,62	8,59	8,57	8,55	8,53	
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,91	5,86	5,80	5,77	5,75	5,72	5,69	5,66	5,63	
5	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,77	4,74	4,68	4,62	4,56	4,53	4,50	4,46	4,43	4,40	4,37	
6	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,00	3,94	3,87	3,84	3,81	3,77	3,74	3,70	3,67	
7	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,64	3,57	3,51	3,44	3,41	3,38	3,34	3,30	3,27	3,23	
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,35	3,28	3,22	3,15	3,12	3,08	3,04	3,01	2,97	2,93	
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,07	3,01	2,94	2,90	2,86	2,83	2,79	2,75	2,71	
10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,91	2,85	2,77	2,74	2,70	2,66	2,62	2,58	2,54	
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,79	2,72	2,65	2,61	2,57	2,53	2,49	2,45	2,40	
12	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,69	2,62	2,54	2,51	2,47	2,43	2,38	2,34	2,30	
13	4,67	3,81	3,41	3,13	3,03	2,92	2,83	2,77	2,71	2,67	2,60	2,53	2,46	2,42	2,38	2,34	2,30	2,25	2,21	
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,53	2,46	2,39	2,35	2,31	2,27	2,22	2,18	2,13	
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,48	2,40	2,33	2,29	2,25	2,20	2,16	2,11	2,07	
16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,42	2,35	2,28	2,24	2,19	2,15	2,11	2,06	2,01	
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,38	2,31	2,23	2,19	2,15	2,10	2,06	2,01	1,96	
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,34	2,27	2,19	2,15	2,11	2,06	2,02	1,97	1,92	
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,54	2,48	2,42	2,38	2,31	2,23	2,16	2,11	2,07	2,03	1,98	1,93	1,88	
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,51	2,45	2,39	2,35	2,28	2,20	2,12	2,08	2,04	1,99	1,95	1,90	1,84	
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,25	2,18	2,10	2,05	2,01	1,96	1,92	1,87	1,81	
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,46	2,40	2,34	2,30	2,23	2,15	2,07	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,78	
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,44	2,37	2,32	2,27	2,20	2,13	2,05	2,01	1,96	1,91	1,86	1,81	1,76	
24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,42	2,36	2,30	2,25	2,18	2,11	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,79	1,73	
25	4,24	3,39	2,99	2,76	2,60	2,49	2,40	2,34	2,28	2,24	2,16	2,09	2,01	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77	1,71	
30	4,17	3,32	2,92	2,69	2,53	2,42	2,33	2,27	2,21	2,16	2,09	2,01	1,93	1,89	1,84	1,79	1,74	1,68	1,62	
40	4,08	3,23	2,84	2,61	2,45	2,34	2,25	2,18	2,12	2,08	2,00	1,92	1,84	1,79	1,74	1,69	1,64	1,58	1,51	
50	4,03	3,18	2,79	2,56	2,40	2,29	2,20	2,13	2,07	2,02	1,95	1,87	1,78	1,74	1,69	1,63	1,56	1,50	1,41	
60	4,00	3,15	2,76	2,53	2,37	2,25	2,17	2,10	2,04	1,99	1,92	1,84	1,75	1,70	1,65	1,59	1,53	1,47	1,39	
100	3,94	3,09	2,70	2,46	2,30	2,19	2,10	2,03	1,97	1,92	1,85	1,80	1,68	1,63	1,57	1,51	1,46	1,40	1,28	
120	3,92	3,07	2,68	2,45	2,29	2,18	2,09	2,02	1,96	1,91	1,83	1,75	1,66	1,61	1,55	1,50	1,43	1,35	1,22	
$\infty$	3,84	3,00	2,60	2,37	2,21	2,10	2,01	1,94	1,88	1,83	1,75	1,67	1,57	1,52	1,46	1,39	1,32	1,22	1,00	

## DOKUMENTASI





PEMERINTAH KOTA GORONTALO  
DINAS PENDIDIKAN

Jln. Dewi Sartika Telp. (0435) 821441 Fax. 822625 Kode Pos 96128

**REKOMENDASI**

Nomor : 420/Disdik-Perencanaan/ *421*

Berdasarkan surat dari Dekan 1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo Nomor :736a/UN47.B7.3/KM/ 2017, tanggal 27 April 2017 perihal permohonan Rekomendasi penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan rekomendasi kepada :

Nama : **Djefri A. Katamu**  
NIM : 832410050  
Jurusan : S1 FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan/penyusunan Skripsi dengan judul penelitian "*Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMP Negeri 7 Gorontalo*".

Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak Kami menyetujui/tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah.
- Kegiatan penelitian tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.
- Sekolah yang menjadi tempat penelitian, diharapkan agar dapat memberikan bantuan seperlunya dalam kegiatan tersebut.
- Rekomendasi ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan s.d. **17 Mei 2017**

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Gorontalo  
pada Tanggal 03 Mei 2017

  
Kepala Dinas  
Sekretaris  
**YANSON LASALEWO, S.Pd., M.Pd.**  
PEMBINA TK. I  
NIP. 19640330 198903 1 013

Tembusan :

- Yth. Kepala SMP Negeri 7 Gorontalo
- Arsip.-