**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN**

**KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

**MURIDSD INPRES BERTINGKAT MATTOANGING**

**KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**

****

**MUH FAJRUL**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

**ABSTRAK**

**Muh Fajrul, 2018,** Hubungan Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Skripsi. Fakultas ILmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar; (2) Apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar; (3) Apakah ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar; (4) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

Populasinya adalah seluruh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar yaitu sebanyak 235 orang murid. Sampel yang digunakan adalah murid putra sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan pemilihan secara acak *(Simple Random Sampling)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dekskriptif, analisis regresi (r) dan analisis regresi ganda (R) dengan taraf signifikan α = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar, dengan nilai korelasi sebesar 0,700 (PValue < α0,05); (2) Ada hubungan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar, dengan nilai korelasi sebesar 0,685 (PValue < α0,05); (3) Ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar; dengan nilai korelasi sebesar 0,722 (PValue < α0,05); (4) Ada hubungan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar, dengan nilai R hitumg (R) sebesar 0,836 (PValue < α0,05); dan nilai F hitung (F) sebesar 0,755 atau 75,5%, yang berarti bahwa 75,5 persen keragaman variabel terikat (Y = Kemampuan lompat jauh) dapat dijelaskan atau dapat diterangkan oleh keragaman variabel bebas (X = Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan) dan sisanya sebanyak 24,5 persen dijelaskan oleh variabel lain tidak termasuk dalam model.

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan modern olahraga memiliki peran penting bagi manusia karena setiap hari manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar maupun sebagai arena adu prestasi. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian disiplin, bertanggung jawab, sportifitas tinggi sehingga menghasilkan manusia yang berkualitas. Salah satu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga adalah adanya peningkatan prestasi atlet dari waktu ke waktu, baik di tingkat daerah, nasional, maupun tingkat internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penggunaan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Antara Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar”.

1. **Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar?
2. Apakah ada hubungan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar?
3. Apakah ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar?
4. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar?
5. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
3. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
5. **Manfaat Penelitian**
6. Sebagai bahan informasi bagi para guru penjas, para pelatih dan para pembina olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, bahwa kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dapat dijadikan sebagai indikator atau acuan untuk menentukan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
7. Sebagai masukan bagi pengembang ilmu dibidang ilmu keolahragaan khususnya cabang olahraga atletik yang menyangkut tentang hubungan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.
8. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mangadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan sudut pandang masalah yang lebih luas.

**BAB II**

**TINJUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR**

**DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

1. **Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. **Pengertian Atletik**

Atletik berasal dari bahasa Yunani “*Athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain, atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling mendasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari, seperti contoh: Berjalan, berlari, melompat dan melempar, gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami.

1. **Pengertian Lompat Jauh**

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk olimpiade.

1. **Teknik Lompat Jauh**

Tinjauan secara teknik pada lompat jauh meliputi empat masalah yaitu: cara melakukan awalan, tolakan (tumpuan), melayang di udara dan pendaratan.

1. **Awalan**

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang atlet sebelum melakukan lompatan diantaranya adalah:

* 1. Jarak awalan bagi seorang atlet profesional putra adalah 40-50 m, dan putri 30-40 m. sedangkan untuk pelajar, jarak awalan disesuaikan dengan kemapuan siswa itu sendiri,
	2. Sebelum melangkah kaki (*start*) terkuat diletakkan di belakang,
	3. Mengawali langkah dengan lari berlahan kemudian dipacu secepat mungkin dan mempertahankan kecepatannya hingga sampai di papan tolakan,
	4. Jangan sekali-kali mengurangi kecepatan lari, dan jangan merubah langkah,
	5. Pandangan tetap kedepan dan fokus pada papan lompatan.
1. **Tumpuan**

Tumpuan atau tolakan merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurrna. Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya melakukan lari/ ancang-ancang. Tumpuan harus kuat, cepat dan aktif keseimbangan badan dijaga agar tidak oleng/ goyang. Berat badan sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari

Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut:

* + 1. Ayunkan paha dan kaki keposisi horizontal dan dipertahankan.
		2. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada saat melakukan tolakan.
		3. Bertolaklah ke depan dan ke atas.
		4. Sudut tolakan45 derajat.

.**3. Kecepatan Lari**

Pengertian tentang kecepatan lari dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. Kecepatan lari yang dimaksud dalam penelitian iniadalah kecepatan lari 40 meter, berarti kemampuan seseorang berlari dengan secepat mungkindalam menempuh jarak sejauh 40 meter.

Dengan demikian kecepatan dalam hal ini kecepatan lari sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada saat melakukan awalan, karena dengan kecepatan lari awalan yang tinggi ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan.

1. **Daya Ledak Tungkai**

Daya ledak dapat dinyatakan sebagai kekuatan eksplosif dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang predominan kontraksi otot cepat dan kuat, kedua unsur ini saling berpengaruh.

Kekuatan dari sebuah otot ditentukan terutama oleh ukurannya, sehingga kekuatan dari sebuah otot dapat dipengaruhi oleh kadar testosteron dalam tubuhnya maupun dari suatu program latihan kerja yang akan meningkatkan ukuran dari otot.

1. **Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem *muskul oskleletal* dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf.

1. **Kerangka Berpikir**

Sesuai dengan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan, maka kerangkaberpikir dalam penelitian ini adalah sebagi berikut:

1. Jika seseorang memiliki kecepatan lari yang baik, maka dapat diprediksikan erat kaitannya dengan kemampuan lompat jauh.
2. Jika seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka dapat diprediksikan erat kaitannya dengan kemampuan lompat jauh.
3. Jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka dapat diprediksikan erat kaitannya dengan kemampuan lompat jauh.
4. Jika seseorang memiliki kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan yang baik secara bersama-sama, maka ada kecenderungan terdapat hubungan yang erat dengan kemampuan lompat jauh.
5. **Hipotesis Penelitian**

Sesuai dengan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagi berikut:

1. Ada hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh muridSD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
2. Ada hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh muridSD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
3. Ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh muridSD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
4. Ada hubungan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh muridSD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Variabel Penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

1. **Variabel Penelitian**

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifkasikanke dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. **Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel dependen (terikat). Dinamakan sebagai variabel bebas karena bebas dalam mempengaruhi variabel lain.

Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu:

* Kecepatan lari (X1)
* Daya ledak tungkai (X2)
* Keseimbangan (X3)
1. **Variabel Terikat**
* Kemampuan lompat jauh (Y)
1. **Desain Penelitian**

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikansebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif. Secara sederhana penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka-angka. Angka-angka tersebut digunakan sebagai representasi dari informasi yang didapatkan dalam penelitian. Data yang didapatkan selama penelitian disajikan dalam bentuk angka, statistik dan sebagainya yang kemudian dianalisa dan disimpulkan. Jadi penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat deduktif, yakni dari khusus ke umum atau bersifat menggenaralisasi data-data yang didapatkan di lapangan kepada sebuah kesimpulan umum yang dirumuskan berdasarkan teori ilmiah yang telah ada.

1. **Definisi Opeasional Variabel**
	* 1. Kecepatan lari yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang murid melakukan lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 30 meter.
		2. Daya ledak otot dalam penelitian ini dapat diukur dengan cara *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan).
		3. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang murid dalam menyelesaikan salah satu tes keseimbangan yaitu *Bass test Dynamic Balance*.
		4. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang murid melakukan lompatan sejauh mungkin yang diukur dari sisi terdekat papan tumpu dengan bak pasir ke anggota tubuh yang mendarat pertama kali di bak pasir.
2. **Populasi dan Sampel**
3. **Populasi**

Populasi berasal dari bahasa inggris *population* yang berarti jumlah penduduk, oleh karena itu apabila disebutkan kata populasi kebanyakan orang menghubungkannya dengan masalah-masalah kependudukan. Kemudian pada perkembangannya kata populasi menjadi populer dan digunakan dalam berbagai disiplin ilmu. Oleh karenanya populasi penelitian adalahkeseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa dan sebagainya (Sukardi 2003:141). Adapun yang dijadikan populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar sebanyak 235 orang murid.

1. **Sampel**

Sampel adalah sebagian dari populasi yang representatif mewakili populasi. Penarikan sampel tersebut didasarkan pada kaidah-kaidah, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil seluruh jumlah populasinya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apabila subjeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebihSuharsimi Arikunto (2002: 107)

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

1. **Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul tersebut perlu diukur dengan cara statistik deskriptif atau deduktif maupun inferensi atau induktif untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi mean, modus, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi, keseluruhan analisis data secara statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer pada program SPSS dengan taraf signifikan 95% atau α = 0,05.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri dari tes kecepatan lari 30 meter, tes loncat jauh tanpa awalan, tes keseimbangan dinamis dan tes kemampuan lompat jauh murid SD Ipres Mattoanging Kota Makassar, selanjutnya dianalisis dengan teknik statistik dekskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deksriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis data.

1. **Deskripsi Data**

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaranumum mengenai penyebaran distribusi data kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simnpangan baku, median serta distribusi frekuensi.

1. **Uji Normalitas Data**

Oleh karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan regresi, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis. Adapun uji persyaratan yang dimaksud adalah uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Untuk melihat apakah data yang diperoleh dari masing-masing varibel penelitian, normal atau tidak, maka pengujian diketahui melalui signifikansi masing-masing kelompok data, dengan melihat signifikansi data lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut dikatakan distribusi normal.

1. **Pengujian Hipotesis**

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data dan homogenitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka telah lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Hasil perhitungan statistik pada hipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut:

* 1. **Hubungan Kecepatan Lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.**

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah ”apakah ada hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Secara hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut:

H0 : βYX1 = 0

* 1. **Hubungan Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.**

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah ”apakah ada hubungan antaradaya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Secara hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut:

H0 : βYX2 = 0

Tidak ada hubungan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

* 1. **Hubungan Keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.**

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah ”apakah ada hubungan antarakeseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

Secara hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut:

H0 : βYX3 = 0

Tidak ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

H1 : βYX3 ≠ 0

Ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.

* 1. **Hubungan Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.**

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah ”apakah ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Secara hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut:

H0 : βYX123 = 0

H1 : βYX123 ≠ 0

1. **Daya Ledak Tungkai**

Hipotesis :

H0 : Ledak Tungkai tidak berpengaruh signifikan terhadap Kemampuan lompat jauh.

H1 : Ledak Tungkai berpengaruh signifikan terhadap Kemampuan lompat jauh.

Statistik Uji :

Jika nilai signifikansi $< α=0,05$maka kesimpulannya H0 ditolak.

Jika nilai signifikansi $\geq α=0,05$ maka kesimpulannya H0 diterima.

Kesimpulan :

Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel Ledak Tungkai sebesar 0,001. Nilai signifikan lebih kecil dari nilai probabilitas (α = 0,05) atau nilai $0,001<0,05$ maka kesimpulan yang dapat diperoleh adalah H0 ditolak yang berarti H1 diterima yaitu Ledak Tungkai berpengaruh signifikan terhadap Kemampuan lompat jauh.

1. **Keseimbangan**

Hipotesis :

H0 : Keseimbangan tidak berpengaruh signifikan terhadap Kemampuan lompat jauh.

H1 : Keseimbangan berpengaruh signifikan terhadap Kemampuan lompat jauh.

Statistik Uji :

Jika nilai signifikansi $< α=0,05$maka kesimpulannya H0 ditolak.

Jika nilai signifikansi $\geq α=0,05$ maka kesimpulannya H0 diterima.

1. **Pembahasan**
	1. Hipotesis Pertama

H0 ditolak dan H1 diterima yaitu; ada hubungan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Dengan demikian, hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh sangat penting dalam hal awalan untuk menghasilkan tolakan yang maksimal dan perpindahan badan secara cepat.

* 1. Hipotesis Kedua

H0 ditolak dan H1 diterima yaitu; ada hubungan ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Dengan demikian, hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh sangat penting untuk menghasilkan lompatan yang optimal melalui gerakan eksplosif yaitu perpindahan tubuh secara cepat.

* 1. Hipotesis Ketiga

H0 ditolak dan H1 diterima yaitu; ada hubungan ada hubungan yang signifikan antara keseimbangandengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Dengan demikian, hubungan keseimbangandengan kemampuan lompat jauh sangat penting untuk menghasilkan pendaratan yang baik dan benar.

* 1. Hipotesis Keempat

H0 ditolak dan H1 diterima yaitu; ada hubungan ada hubungan yang signifikan secara bersama antara kecepatan lari,daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Dengan demikian, jika kecepatan lari,daya ledak tungkai dan keseimbangan berkategori baik maka kemampuan lompat jauh akan lebih baik.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam BAB IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. **KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
2. Ada hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
3. Ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
4. Ada hubungan kecepatan, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Bertingkat Mattoanging Kota Makassar.
5. **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat diberi saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memperhatikan dan mengoptimalkan kecepatan lari murid pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh.
2. Guru diharapkan dapat memperhatikan dan memaksimalkan daya ledak tungkai murid pada saat melakukan tumpuan dalam lompat jauh.
3. Guru diharapkan dapat memperhatikan keseimbangan murid pada saat melayang di udara dan mendarat pada bak pasir dalam lompat jauh.
4. Para Pembina olahraga untuk memperhatikan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh.
5. Penelitian ini membahas tentang hubungan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan dalam lompat jauh. Untuk itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas dan menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.*

Jakarta : PT Asdi Mahasatya

Halim, Nur Ichsan dan Khairil Anwar. 2011. *Tes Dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan.* Makassar : Cetakan Pertama, Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.*Surakarta: UNS Press.

Nasution, Eri Desmarini. *Atletik Untuk Sekolah 2009.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga

Setiawan, Faradiba Ayuningrum. 2017.”Apa Yang Dimaksud Dengan Daya Ledak Otot”. <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-daya-ledak-otot/13441>. Diakses pada 22 Januari 2018 pukul 17:15 WITA.

Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan.*