

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
SISWA SD INPRES SANDIKA KECAMATAN
BONTOMARANU KABUPATEN GOWA**

JURNAL



AMAL WAHYU SYAM

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
SD INPRES SANDIKA KECAMATAN BONTOMARANU KABUPATEN
GOWA**

SKRIPSI



AMAL WAHYU SYAM

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

ABSTRAK

Amal Wahyu Syam, 2018, Kontribusi Kecepatan lari, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "determinasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan Siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis regresi (r), dan analisis regresi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa, dengan nilai determinasi sebesar 67,6%; (2) Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa, dengan nilai determinasi sebesar 70,4%; (3) Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa, dengan nilai determinasi sebesar 37,2%; (4) Ada kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa, sebesar 88,4%.

- **PENDAHULUAN**

A. Latar belakang masalah

Salah satu usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah melalui olahraga. Oleh karena itu pendidikan dan pembinaan olahraga harus terus ditingkatkan sesuai dengan tujuan pendidikan olahraga yaitu pembinaan dan peningkatan pengembangan olahraga diarahkan kepada terbentuknya manusia yang siap fisik dan mental serta berprestasi. Sebab keberhasilan suatu bangsa di dalam pembangunan tergantung pula pada kesanggupan fisik dan mental manusianya.

Prestasi olahraga di negara kita dari waktu ke waktu mengalami pasang surut diakibatkan oleh berbagai faktor hambatan. Dalam upaya peningkatan prestasi diperlukan usaha yang multi disiplin dan penekanan secara ilmiah merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan. Berbagai penelitian dilakukan untuk menggali informasi-informasi aktual khususnya yang

berkaitan terhadap kemampuan fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga. Kurangnya penekanan secara ilmiah di dalam pembinaan di samping faktor lain, merupakan kendala yang tidak boleh dibiarkan berkepanjangan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang mempunyai kemampuan fisik yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Hal ini disebabkan karena kemampuan fisik merupakan faktor yang turut memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi pada setiap cabang olahraga.

Seperti halnya dengan cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh, kemampuan fisik yang sangat berperan dan dibutuhkan adalah unsur fisik yang memadai agar diperoleh hasil lompatan yang jauh. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan teknik lompat jauh dengan baik, begitupula

sebaliknya terhadap kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan teknik lompat jauh akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Teknik lompat jauh terdiri dari empat bagian yaitu awalan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan). Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kecepatan dan ritme langkah, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak

lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan ke empat teknik dalam lompat jauh ini merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, keseimbangan badan waktu melayang di udara dan kemampuan kelentukan tubuh pada saat mendarat.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa?
2. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika

Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa?

3. Apakah kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa?
4. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh

siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa?

C. Tujuan penelitian

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

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
4. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai

dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Apabila hasil yang diperoleh dalam penelitian ini cukup terandalkan, maka diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan menyangkut tentang kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.
2. Sebagai bahan perbandingan bagi pembina maupun pelatih olahraga atletik di nomor lompat jauh, bahwa unsur fisik kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.

- **TINJAUAN PUSTAKA,
KERANGKABERPIKIR**

DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan penelitian ini serta diharapkan dapat menunjang dalam merumuskan hipotesis. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka adalah sebagai berikut:

1. Lompat Jauh

a. Lompat jauh adalah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat (Aip Syarifuddin, 1992:90). Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya

hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan.

Awalan sebenarnya lari yang dilakukan pada lintasan secepat-cepatnya dengan langkah yang tepat mendekati balok tumpuan. Langkah lari ini diatur sedemikian rupa sehingga langkah terakhir tepat jatuh pada kaki tolakan di atas balok tumpuan. Untuk mengatur kecepatan dan ketepatan langkah lari serta ketepatan kaki di atas balok tumpuan memerlukan ketekunan dan kesabaran dalam latihan bagi para atlet.

b. Tumpuan/tolakan

Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya perubahan gerakan dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Tumpuan atau tolakan harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju..

c. Melayang di udara

Yang paling penting pada saat melayang di udara adalah melawan rotasi putaran yang

timbul akibat dari tolakan. Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan sikap jongkok, menggantung dan sikap berjalan di udara. Namun bukan cara melayang di udara yang diutamakan, akan tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan di udara sekecil mungkin dan melayang selama mungkin serta menyiapkan letak titik kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat.

d. Mendarat

Dari berbagai rangkaian gerakan dalam lompat jauh, gerakan mendarat merupakan proses gerakan yang terakhir. Untuk mencapai pendaratan yang sesempurna mungkin, maka pendaratan dilakukan dengan posisi duduk jongkok, kedua tangan menyentuh pasir di depan badan, titik berat badan diusahakan berada di depan dari titik tumpu pada saat mendarat. Kesempurnaan pendaratan merupakan kesempurnaan pelaksanaan lompat jauh itu sendiri.

Untuk teknik lompat jauh mulai dari awalan sampai dengan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pada waktu melakukan lari awalan harus dilakukan dengan langkah yang dinamis dan secepat mungkin, sehingga pada saat melakukan tolakan mendapatkan kekuatan dan kecepatan yang semaksimal mungkin.
- b. Pada waktu melakukan lari awalan kecepatan harus terpelihara dan terkontrol dengan baik, yaitu mulai dari permulaan melakukan awalan sampai pada melakukan tolakan kaki yang akan dipergunakan untuk menolak (kaki tolak) harus tepat pada papan tolakan
- c. Si pelompat harus sudah siap-siap memusatkan perhatiannya untuk lebih mempercepat lari pada 4 sampai 5 langkah terakhir.

- d. Kaki yang dipergunakan untuk menolak, bertumpu pada papan tolakan mendahului badan.
- e. Bersama pada saat melakukan tolakan, si pelompat harus dapat mendorong atau menggayuh kaki belakang ke depan atau dengan lutut di bengkokan, kedua tangan di ayun dari belakang kedepan atas.

2. Kecepatan Lari

Pengertian tentang kecepatan lari dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam berlari

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

Menurut Nossek (1982:61) kecepatan atau *speed* dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kecepatan reaksi (*reaction speed*), 2) kecepatan bergerak (*speed of movements*), 3) kecepatan sprint (*sprinting speed*).

Kecepatan reaksi (*Reaction Speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat dan dapat berupa penglihatan, suara melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus.

3. Daya ledak tungkai

Daya ledak (*explosive power*) merupakan unsur penting bagi seseorang agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga *explosive* seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain.

Abdul Kadir Ateng (1992:140) mengemukakan bahwa seseorang memiliki daya ledak apabila individu memiliki:

- a. Tingkat kekuatan otot yang tinggi
- b. Tingkat kecepatan yang tinggi
- c. Tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan kecepatan dan kekuatan otot.

Lebih lanjut Harsono (1988:200) menyatakan bahwa “Explosive power adalah suatu konsep yang sangat penting bagi olahragawan pada waktu melakukan kerja yang kuat dan cepat”. Explosive power atau daya ledak merupakan komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat dan singkat, karena ia menentukan seberapa keras seseorang memukul, melempar, melompat, menendang, kecepatan berlari, mengangkat dan sebagainya.

4. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mengontrol lat-alat tubuh yang bersifat neuromuscular (Sukardjo dan Nurhasan, 1992:138). Sedangkan Harsono (1988:223)

mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah “kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita atau mengontrol sistem neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. keseimbangan terbagi dua jenis yaitu:

1. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap.
2. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerakan dari suatu posisi ke posisi lain.

B. Kerangka berpikir

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

1. Kontribusi antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada fase awalan dan tolakan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Peranan daya ledak tungkai dalam lompat jauh adalah untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat supaya pada saat melakukan tumpuan/tolakan dapat menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya ke depan.

2. Kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan dalam melakukan gerakan. Jadi keseimbangan dalam lompat jauh merupakan unsur fisik yang cukup

berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan.

3. Kontribusi antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang sesingkat- singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya. Kecepatan lari akan mempengaruhi pada kemampuan untuk melakukan tolakan pada saat melakukan lompatan.

4. Kontribusi secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa

Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada fase awalan dan tolakan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

Hipotesis statistik yang diuji:

1. $H_0 : \rho_1 = 0$

$$H_0 : \rho_1 \neq 0$$

2. $H_0 : \rho_2 = 0$

$$H_1 : \rho_2 \neq 0$$

3. $H_0 : \rho_3 = 0$

$$H_1 : \rho_3 \neq 0$$

4. $H_0 : R_{1.2.3} = 0$

$$H_1 : R_{1.2.3} \neq 0$$

• METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel dan desain

penelitian

1. Variabel penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas yaitu:

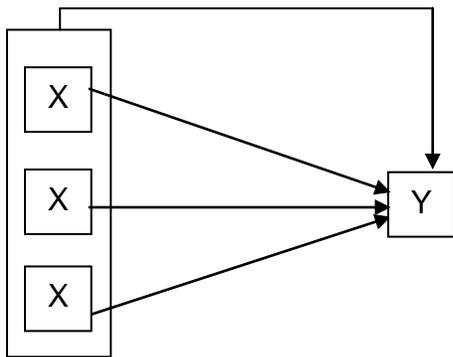
- Kecepatan lari (X₁)
- Daya ledak tungkai (X₂)
- Keseimbangan (X₃)

b. Variabel terikat yaitu:

- Kemampuan Lompat jauh (Y)

2. Desain penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan tungkai, kecepatan lari, persepsi kinestetis dan hasil belajar lompat jauh. Adapun model desain penelitian yang digunakan, secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Model desain penelitian

Keterangan:

- X₁ = Kecepatan lari
- X₂ = Daya ledak tungkai
- X₃ = Keseimbangan
- Y = Kemampuan Lompat Jauh

B. Definisi operasional variabel

Definisi operasional yaitu penjelasan untuk memperjelas pengertian variabel penelitian, maka perlu mengemukakan definisi operasional dari setiap variabel. Adapun

definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Kecepatan lari yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang berlari secepat mungkin dalam menempuh jarak sejauh 40 meter.
2. Daya ledak tungkai yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan otot seseorang dalam melakukan sesuatu aktivitas gerak dengan perpaduan kekuatan dan kecepatan. Dalam penelitian ini, daya ledak otot tungkai dengan cara melakukan lompat tanpa awalan diukur menggunakan tes *rollmeter* dalam satuan *centimeter*.
3. Keseimbangan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh atau posisi badannya sementara bergerak.

Kemampuan Lompat Jauh yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan, tolakan, melayang di udara kemudian mendarat, diukur menggunakan tes *rollmeter* dalam satuan *centimeter*

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat yang diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian dengannya.

Menurut Sugiyono (2006:57) mengemukakan bahwa : populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dari uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang ingin

diteliti. Populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan sebagai objek dalam suatu penelitian.

2. Sampel

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keeseluruhan objek yang ada (populasi), melainkan dapat pula mengambil sebagian dari populasi yang ada. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi.

D. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi;

data kekuatan tungkai, data kecepatan lari 40 meter, dan data hasil belajar lompat jauh.

1. Tes kecepatan lari

a. Alat dan perlengkapan:

- 1) *Stopwatch*
- 2) Lintasan lari
- 3) Formulir tes dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes:

Testee berdiri dibelakang garis start dengan mengambil posisi start bertdiri. Pada aba-aba "Ya" testee segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish dengan jarak 40 meter. Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan testee memasuki garis finish.

c. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah waktu terbaik yang dicapai setiap testee dari tiga kali melakukan tes kecepatan lari 40 meter

2. Tes standing broad jump/lompat jauh tanpa awalan

a. Tujuan: untuk mengetahui daya ledak tungkai seseorang

b. Alat dan perlengkapan:

- 1) Bak lompatan

2) Meteran

3) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan tes:

- 1) Testee berdiri dengan kedua ujung jari kaki berada dibelakang garis batas tolakan.
- 2) Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin.
- 3) Testee diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 2 (dua) kali.

d. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai testee, yang diukur dari batas ujung jari kaki testee yang melakukan tolakan sampai ke titik terdekat dari sentuhan tumit pada tanah (Nur Ichsan Halim, 2011:96).

3. Tes Keseimbangan

a. Alat dan perlengkapan:

- 1) Meter kain
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis.

b. Pelaksanaan tes:

Siswa berdiri dengan kaki kanan pada titik start, kemudian melompat ke pos pertama dan mendarat dengan kaki kiri dan bertahan selama 5 detik dengan kaki kiri, kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik finish) dengan kaki secara bergantian melompat dan mendarat.

c. Penilaian:

Setiap keberhasilan pendaratan maupun upaya menutupi pita plastik secara berturut-turut mendapat skor 5 dan 5, skor berikutnya untuk setiap detik dapat mempertahankan keseimbangan statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor untuk setiap pita plastik atau mendapat 100 skor secara

keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap keseimbangan 5 detik harus disebutkan dengan keras dengan satu skor untuk setiap detik dan catat nilainya pada setiap tanda plastik. (Peserta tes dipersilahkan mereposisi sendiri untuk 5 detik keseimbangan setelah gagal mendarat). Waktu terbaik dari tiga kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta test.

4. Tes Kemampuan Lompat Jauh.

a. Alat dan perlengkapan:

- 1) Lapangan lompat jauh
- 2) Meteran gulung
- 3) Formulir tes dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes:

Testee berdiri di lintasan lari lompat jauh kemudian berlari secepat mungkin dengan jarak sesuai dengan jarak sesuai dengan kesukaan testee yaitu kurang lebih 40 meter. Tepat pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpu dan melakukan

tolakan kemudian melayang di udara dan mendarat dengan kedua kaki.

c. Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan terbaik dari tiga kali melakukan tes yang diukur mulai dari batas ujung kaki testee saat melakukan tolakan pada papan tumpuan sampai titik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari papan tumpuan.

E. Teknik analisis data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kekuatan tungkai, data kecepatan lari, data persepsi kinestetis dan data kemampuan lompat jauh, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS.

Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

a. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.

Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

• HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan

pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, median serta distribusi frekuensi. **Tabel 4.1. Rangkuman hasil penelitian**

| Statistik | Variabel | | | |
|--------------------|----------|------|-------|------|
| | X1 | X2 | X3 | Y |
| Jumlah Sampel (n) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Rata-rata | 6.37 | 1.60 | 79.70 | 2.08 |
| Median | 6.38 | 1.58 | 81.00 | 2.00 |
| Simpangan Baku (s) | .772 | .191 | 9.86 | .301 |
| Varians | .597 | .037 | 97.39 | .091 |
| Rentang | 3.54 | .65 | 33.00 | 1.18 |
| Minimum | 5.10 | 1.25 | 62.00 | 1.62 |
| Maximum | 8.64 | 1.90 | 95.00 | 2.80 |

a. Variabel Kemampuan Lompat Jauh (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan lompat jauh (Y), diperoleh nilai minimum 1.62 meter dan nilai maksimum 2.80 meter, dengan rentang 1.18 meter. Nilai rata-rata sebesar 2.08 meter, memiliki median sebesar 2,00 meter,

dengan simpangan baku 0,30 meter, dan varians sebesar 0,09 meter.

b. Variabel Kecepatan lari (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kecepatan lari (X1), diperoleh nilai minimum 5.10 menit dan nilai maksimum 8.64 menit, dengan rentang 3.54 menit. Nilai rata-rata sebesar 6,37 menit, memiliki median sebesar 6,38 menit, dengan simpangan baku 0,77 menit, dan varians sebesar 0,59 menit.

c. Variabel Daya Ledak Tungkai (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel daya ledak tungkai (X₂), diperoleh nilai minimum 1,25 meter dan nilai maksimum 1,90 meter dengan rentang 0,65 meter. Nilai rata-rata sebesar 1,60 meter memiliki median sebesar 1,58 meter dengan simpangan baku 0,19 meter, dan varians sebesar 0,03 meter.

d. Variabel Keseimbangan (X3)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel keseimbangan (X₃),

diperoleh nilai minimum 62,00 poin dan nilai maksimum 95,00 poin dengan rentang 33,00 poin. Nilai rata-rata sebesar 79,70 poin memiliki median sebesar 81,00 poin dengan simpangan baku 9,86 poin, dan varians sebesar 97,39 poin.

2. 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 dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Untuk data kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai $KS-Z = 1,130$ ($P = 0,156 > \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan lompat jauh

mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- 2) Untuk data kecepatan lari, diperoleh nilai $KS-Z = 0,664$ ($P = 0,770 > \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan lari mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 3) Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai $KS-Z = 0,653$ ($P = 0,788 > \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai $KS-Z = 0,740$ ($P = 0,644 > \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data dan homogenitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Hasil

perhitungan statistik pada hipotesis penelitian

a. Kontribusi Kecepatan lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa

Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah ‘ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa. Secara hipotesis statistic tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_{Yx1} = 0$$

$$H_1 : \beta_{Yx1} \neq 0$$

b. Kontribusi Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan

lompat jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.” Secara hipotesis statistic dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_{Yx2} = 0$$

$$H_1 : \beta_{Yx2} \neq 0$$

c. Kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa

Hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.” Secara statistic hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_{Yx3} = 0$$

$$H_1 : \beta_{Yx3} \neq 0$$

d. Kontribusi Kecepatan lari, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Secara Bersama-sama terhadap

Kemampuan Lompat Jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa

Hipotesis keempat yang diuji dalam penelitian ini adalah “ada kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.” Secara statistik hipotesis tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : R_{Y.x123} = 0$$

$$H_1 : R_{Y.x123} \neq 0$$

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap

kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

1. Kontribusi Kecepatan lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kecepatan lari memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 67,6% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 4,127 + -0,321X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kecepatan lari, semakin baik kemampuan lompat jauh, sebaliknya semakin rendah kecepatan lari, maka kemampuan lompat jauh semakin pendek jangkauannya.

2. Kontribusi Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 70,4% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = -0,045 + 1,324X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik daya ledak tungkai, semakin baik kemampuan lompat jauh, sebaliknya semakin rendah daya ledak tungkai, maka kemampuan lompat jauh semakin terbatas jangkauannya.

3. Kontribusi Keseimbangan dengan Kemampuan Lompat Jauh pada

**siswa SD Inpres Sandika Kecamatan
Bontomaranu Kabupaten Gowa.**

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi kuat terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 37,2% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 0,596 + 0,019X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik kemampuan lompat jauh, sebaliknya semakin rendah keseimbangan, maka kemampuan lompat jauh semakin menurun.

**4. Kontribusi Kecepatan lari, Daya
Ledak Tungkai dan Keseimbangan
terhadap Kemampuan Lompat Jauh
pada siswa SD Inpres Sandika
Kecamatan Bontomaranu
Kabupaten Gowa**

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi positif secara simultan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebagai nilai kontribusi sebesar 88,4% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 1,394 + -0,167X_1 + 0,629X_2 + 0,010X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga. **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

A. KESIMPULAN

1. Ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh

murid SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa.

3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa
4. Ada kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Sandika Kecamatan Bontomaranu Kabupaten Gowa Makassar.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut.

1. Guru diharapkan dapat memperhatikan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dalam menopang kemampuan lompat jauh.

2. Guru diharapkan dapat mengoptimalkan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan melalui pengorganisasian tugas gerak dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh
3. Para pembina olahraga untuk memperhatikan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Penelitian ini membahas tentang kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- , 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Ateng, Kadir, Abd. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Carr, Gerry A. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*, Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Analisis Regresi*. Penerbitan Andi offset, Yogyakarta.
- Halim,Ichsan,Nur.20011.*Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*.Badan Penerbit Universitas Negero Makassar
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta.
- Nurhasan, 2001.*Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan penerapannya, Edisi ke-1*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sajoto, M., 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Prahara Prince, Semarang.
- .1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sidik, Zafar, Dikdik. 2010*Mengajar dan Melatih Atletik*, Bandung: Rosdakarya.
- Sugiyono.2008.*Statistika untuk Penelitian*.Penerbit CV Alfabeta Bandung.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *A t l e t i k*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Yusuf Nossek, 1982. *Teori Umum Latihan*. Jakarta: INO Lagos, Pan African Press LTD.