

**KONTRIBUSI ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA
MURID SD NEGERI SUDIRMAN III MAKASSAR**

Oleh : Muh Nurhalis

ABSTRAK

MUH NURHALIS, 2018, Kontribusi antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SDN SUDIRMAN III MAKASSAR, SKRIPSI. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Pembimbing 1 dan Pembimbing II

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi antara panjang tungkai, daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SDN SUDIRMAN III MAKASSAR. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah murid SDN SUDIRMAN III MAKASSAR dengan subyek penelitian 30 murid yang dipilih secara random sampling atau secara acak. Dalam penelitian ini memakai instrumen tes panjang tungkai ,tes loncat jauh tanpa awalan dan tes lompat jauh menggunakan tes melompat. Tes analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji deskriptif, uji normalitas, uji regresi ganda dengan menggunakan sistem SPSS versi 24.00 pada taraf signifikansi 95% atau $\alpha 0,05$.

Berdasarkan hasil pengujian analisis, penelitian ini menyimpulkan bahwa (1) panjang tungkai yang besar memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan dalam kemampuan lompat jauh murid SDN Sudirman III Makaassar. Didapat F hitung adalah 42.464 dengan tingkat signifikansi 0,000, oleh karena probilitas (0,000) jauh lebih kecil $\alpha 0,05$ Dari uji t diperoleh 3.208 dengan tingkat signifikansi 0,003 Maka H_0 ditolak H_1 diterima (2) Daya ledak tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan melompat jauh murid SDN Sudirman III Makassar. Didapat F hitung adalah 28,144 dengan tingkat signifikansi 0,001, oleh karena probilitas (0,05) jauh lebih kecil $\alpha 0,05$ Dari uji t diperoleh 5, 305 dengan tingkat signifikan 0,000 maka H_0 ditolak H_1 diterima (3) Panjang tungkai, Daya ledak tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan melompat jauh murid SDN Sudirman III Makassar. Didapat F hitung adalah 37, 046 dengan tingkat signifikansi 0,001, oleh karena probilitas (0,000) jauh lebih kecil $\alpha 0,05$ Dari uji t diperoleh 3.629 dengan tingkat signifikan 0,001 maka H_0 ditolak H_1 diterima

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini sangat memberi pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan ilmu keolahragaan secara keseluruhan. Kegunaan olahraga sangat penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi kewajiban, segi fisik maupun dari segi hubungan sosial.

Hampir semua negara menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga di negaranya, sebab olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani penduduk suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam peningkatan prestasi dan akan mengharumkan nama bangsa dan negara.

Usaha peningkatan hasil belajar dan pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan dengan baik dan teratur. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Kesemuanya unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu berprestasi dalam suatu pertandingan. Begitu juga pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh, sangat didukung oleh teknik dan unsur fisik. Bagi yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu lebih berpeluan berprestasi. Oleh sebab itu kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki setiap individu agar dapat berprestasi pada cabang yang digeluti. Seperti halnya dengan olahraga lompat jauh, dalam pelaksanaannya harus didukung dengan kemampuan fisik yang memadai agar diperoleh hasil lompat jauh yang optimal. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan teknik lompat jauh dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan teknik lompat jauh akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Usaha peningkatan hasil belajar dan pencapaian prestasi olahraga tidak lepas dari individu murid itu sendiri. Walaupun kita mempunyai peralatan yang canggih pelatih yang bermutu, sistem yang baik tetapi tanpa ada kemauan dan dedikasi yang tinggi, baik dari murid maupun pembinanya mustahil akan mencapai prestasi yang terbaik. Dari segi pembibitan yang ada sekarang ini, khususnya di Kota Makassar sangat esensial sebab telah diberikan fasilitas yang ditunjukkan dengan sarana-prasarana yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian pemerintahan terhadap dunia olahraga khususnya

pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh dalam pembinaan cabang olahraga atletik sebaiknya faktor-faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet, karena faktor tersebut merupakan dasar utama untuk keberhasilan dalam pembinaan atlet meraih prestasi maksimal. Bagi atlet yang memiliki faktor-faktor diatas akan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan yang telah diprogramkan pelatih atau Pembina.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu dengan latihan fisik atau melatih kondisi fisik. Adapun unsur fisik yang diduga dapat menunjang kemampuan lompat jauh yang baik, yaitu daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan (Tamsir Riyadi, 1995 : 45). Unsur-unsur dasar untuk berprestasi dalam lompat jauh yaitu: (1) faktor (unsur-unsur) kondisi: terutama kecepatan, tenaga loncat atau lompat. (2) unsur teknik: anjang-ancang, perpisahan loncat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan (Gunter Benhard, 1993 : 45).

Faktor-faktor tersebut diatas harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatnya. Faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet didalam mencapai prestasi. Keterampilan dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh. Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang diudara dan cara melakukan pendaratan. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat cabang atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan. Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senantiasa berkembang, mengenai cara pelaksanaan seperti sekarang mempunyai ketentuan yang objektif atau terdiri dari rangkaian kegiatan tertentu, sehingga nomor lompat jauh membutuhkan perhatian khusus untuk menjadi salah satu olahraga prestasi.

Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh berbagai faktor yang saling terkait. Seperti tersedianya pelatih yang baik, pasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kemampuan murid itu sendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang

prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Seperti halnya pada olahraga atletik khususnya dinomor lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, maka harus didukung terhadap kemampuan fisik yang memadai. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan dan menguasai teknik lari yang baik, begitupula sebaliknya terhadap kemampuan fisik yang memadai maka tehnik pelaksanaan lompat jauh akan dapat di tampilkan dengan hasil baik.

Mengenai faktor kondisi fisik dan kemampuan fisik yang dianggap dapat menunjang kemampuan lompat jauh, mengenai faktor panjang tungkai , bagi yang memiliki panjang tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi badan dan besar tubuh yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang turut menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Peran panjang tungkai dalam lompat jauh terutama diperlukan pada saat melakukan tolakan dengan bertumpu pada satu kaki dalam usaha untuk mencapai lompatan yang sejauh mungkin kedepan. Dengan tungkai yang panjang ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh lompatan yang optimal. Lompat jauh juga dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam hal ini pelompat dapat melakukan lompatan dengan kuat jika didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik. Ada dua komponen yang tidak bisa dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan.

Sejalan dengan itu maka peneliti akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman III Kota Makassar. dengan alasan, kami melihat masih banyak murid pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik khususnya pada materi lompat jauh masih banyak murid yang memiliki lompatan yang kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melompat posisi atau sikap badan murid kurang stabil dengan demikian Setelah melakukan peninjauan di tempat penelitian dan melihat kondisi yang ada di SD Negeri Sudirman III Makassar, dimana kondisi dan keadaan murid yang ada disana kurang paham mengenai lompat jauh dan tehnik pada lompat jauh. Sehingga

peneliti ingin memberikan sumbangsi kepada para siswa tersebut, dan yang menjadi pertimbangan mengapa penelitian tersebut dilaksanakan di SD Negeri Sudirman III Makassar karena kondisi lapangan untuk lompat jauh cukup memadai.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul :
“KONTRIBUSI ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SDN SUDIRMAN III MAKASSAR”.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGK BERPIKIR DAN HIPOTESIS

Tinjauan pustaka merupakan kerangka 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. Atletik

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai perana penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 : 2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya di namakan Athleta (atlet).

Dengan demikian dapatlah di kemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat untuk kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri seta bertanggung jawab .

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon,Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik me 8 'nsoklopedi

Indonesia berarti Pertandingan dan Olahraga pada Atletik. Atletik yaitu suatu Cabang olahraga mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar. Olahraga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang Olah raga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman Primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani.

Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletiek, dalam bahasa Jerman Athletik. Untuk dapat memahami pengertian tentang Atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang. (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993 : 60).

Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib di ajarkan di SD.

2. Kemampuan lompat jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) di defenisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama

mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan untuk mencapai jarak loapatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan di ukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang di hasilkan oleh bagian tubuh. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) bahwa yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu: awalan, tolakan, sikap badan diudara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992 : 65) berpendapat bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu unsur gerakan yang tidak terputus.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum di pergunakan oleh para pelompat, yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan atara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara (Aip Syarifuddin, 1992 : 93). Jadi mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada perinsipnya yang sama. Salah satu gaya yang digukana dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerakan dan sikap sewaktu badan berada di udara seperti orang jongkok (Tamsir Riyadi, 1985 : 98).

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Bernhard (1993 : 45) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah : 1). faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, 2). faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi: panjang tungkai , tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada keterampilan. Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang

membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang di udara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Seperti di katakan Aip Syarifuddin (1992 : 90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melaukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra antara 40 meter - 50 meter, 2). untuk putri antara 30meter - 45meter. Akan tetapi didalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, terutama di SD hendaknya di sesuaikan terhadap kemampuan anak-anak Sekolah dasar. Misalnya antara 15 meter – 20 meter. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) awalnya harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat melompat. Sedangkan menurut Aip Syarifuddin (1992 : 91) agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (*dinamis step*) untuk itu dalam melakukan lari awalan, bukan hanya kelentukan saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat di butuhkan sebelum melakukan gerakan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi merupakan cara atau teknik yang di pergunkan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkap dan memberikan jawaban atas permasalahan yang di kemukakan dalam suatu penelitian arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang di harapkan.

Winarno Surakmat (1982:86) mengemukakan bahwa. Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan Teknik serta alat bantu metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Ada dua variable yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variable terikat dan variable

bebas. Kedua variable tersebut akan di identifikasikan kedalam penelitian ini sebagai berikut:

a. variable bebas yaitu:

1. Panjang tungkai (X_1)
2. Daya ledak tungkai (X_2)

b. Variabel terikat yaitu:

1. Kemampuan lompat jauh (Y)

2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Sudirman III Kota Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan Lompat jauh Sd Negeri Sudirman III Makassar, adapun panjang tungkai (X_1) dan daya ledak tungkai (X_2) merupakan variabel bebas, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh (Y).

B. Defenisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:91) variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel penelitian ini adalah panjang tungkai dan daya ledak tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan lompat jauh sebagai variabel terikat.

Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam penelitian ini, maka beberapa definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Struktur tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengukuran panjang tungkai yang erat kaitannya dengan yang berhubungan dengan variabel terikat. Adapun bagian tubuh yang diukur dalam penelitian ini adalah panjang tungkai.
2. Daya ledak tungkai yang dimaksud adalah kemampuan murid untuk menggunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perutnya itu tes lompat jauh tanpa awalan dengan satuan centimeter(cm)

3. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid untuk melakukan lompatan kedepan dengan bertolak dengan satu kaki sejauh mungkin yang diukur dari kaki tumpuan sampai mendaratnya anggota tubuh.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek dalam suatu penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi sensus (SuharsimiArikunto 2006 : 130)

Pengertian diatas mengandung maksud bahwa populasi adalah segala sesuatu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu itu harus memiliki paling sedikit sifat yang sama atau homogen. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas IV, V. IV SDN SUDIRMAN III Kota Makassar yang berjumlah 120 siswa

2. Sample

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (199;17) bahwa: "Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan Teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relative banyak, maka penelitian membatasi dengan melakukan penelitian secara acak dengan mempergunakan teknik "Simple Random Sampling" dengan cara undian. Sugiyono (2003:74-78)," Random sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri maupun bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel .sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid putra putri SD Negeri Sudirman III Kota Makassar.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang benar guna pengujian hipotesis dilakukan pengumpulan data dari variabel yang diantaranya : Panjang tungkai, daya ledak tungkai dan kemampuan lompat jauh.

1. Pengukuran Panjang Tungkai

Suatu pengukuran dapat dikatakan valid dijelaskan dalam Nurhasan (2001:33) adalah bila alat pengukuran tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukur. Sedangkan realibilitas seperti yang dijelaskan dalam Nurhasan (2001:40) adalah realibilitas hasil pengukuran. Hasil pengukuran disebut reliabel bila dengan pengukuran yang dilakukan berulang-ulang, memakai alat yang sama terhadap objek yang sama, hasilnya akan relatif sama.

1). Tujuan : untuk mengukur panjang tungkai seseorang

2). Alat dan perlengkapan : tempat yang datar, meteran, alat tulis dan formulir tes

3). Pelaksanaan : sikap badan seperti ketika mengukur tinggi badan. Meteran diletakkan tegak lurus disamping badan peserta tes, meteran digerakkan menyentuh tonjolan tulang paha dapat diraba dibagian atas tulang paha yang bergerak. Yang diukur mulai dari lantai sampai tulang paha.

4). Penilaian : panjang tungkai dicatat sesuai dengan hasil (angka) yang tertera pada alat pengukur dalam satuan centi meter (cm) dengan tingkat ketelitian 0,1 cm, sumber Nur Ichsan Halim (2011 :165)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial, serta pembahasan hasil analisis data dan kaitannya dengan teori yang melandasi penelitian.

Data empiris yang diperoleh dilapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (r_{ho}) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan

memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil-hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang melandasinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Pengujian hipotesis pertama menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak merupakan faktor untuk dapat berpartisipasi dan beradaptasi dalam bermacam kegiatan olahraga yang memanfaatkan otot tungkai, namun panjang tungkai dimaksudkan harus sesuai dengan kecabangan atau cabang olahraga yang membutuhkan unsur panjang tungkai. Oleh karena itu panjang tungkai adalah salah satu pendukung yang berperan penting pada cabang olahraga lompat jauh.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan Komponen antropometrik pada seorang dalam hasil lompat jauh untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Secara garis besar bahwa Panjang tungkai memiliki peran yang vital dalam melakukan lompat jauh, khususnya cabang lompat jauh dalam hal ini adalah Kemampuan lompat jauh . Hal ini mengandung makna bahwa apabila nilai panjang tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai panjang tungkai yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan Kemampuan lompat jauh pada Murid SDN Sudirman III Makassar. Power merupakan komponen yang sangat penting disemua cabang olahraga, khususnya lompat jauh. Dapat dikatakan bahwa semua cabang olahraga termasuk hasil lompat jauh membutuhkan dan daya ledak tungkai. Oleh karena itu dan daya ledak tungkai menciptakan kualitas yang menunjukkan suatu ledak maupun otot dan

sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persendian secara maksimal.dalam gerak. Kualitas dari daya ledak tungkai yang memungkinkan meningkatkan gerak secara maksimal.

Menurut Audio Rani (1974:45), mengemukakan bahwa : “power adalah suatu kemampuan seseorang dalam menggabungkan kekuatan dan kecepatan dengan sekuat-kuatnya”. Faktor utamanya yaitu kekuatan serta kecepatan. Ciri-ciri latihan daya ledak tungkai adalah push jump, crocodile walk, dan daya ledak tungkai ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka dapat membuat serangan yang tidak bisa diprediksi lawan. Hal ini mengandung makna bahwa apabila nilai dan daya ledak tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai daya ledak tungkai yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data di peroleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai, dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SDN Sudirman III Makassar. Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan Kemampuan seorang memanfaatkan kelompok otot bagian tungkai kaki untuk berkontraksi maksimal dalam melakukan lompat jauh dengan mengubah posisi tubuhnya sesuai dengan kebutuhan gerak dalam atletik yang menghasilkan tujuan dan efisien juga efektif. Secara garis besar bahwa Panjang tungkai merupakan modal pada cabang olahraga, khususnya cabang permainan bola voli, dalam hal ini adalah Kemampuan hasil lompat jauh . Dan daya ledak tungkai merupakan kemampuan yang sangat penting disemua cabang olahraga, khususnya lompat jauh. Dapat dikatakan bahwa semua cabang olahraga termasuk lompat jauh membutuhkan dan daya ledak tungkai. Oleh karena itu dan daya ledak tungkai menciptakan kualitas yang menunjukkan suatu segmen kekuatan penuh maupun otot dan sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persendian secara maksimal.

Hal ini mengandung makna bahwa apabila panjang tungkai dan daya ledak tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lompat jauh yang baik pula. Begitu pula

sebaliknya, apabila panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai Kemampuan lompat jauh yang kurang baik pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada Murid SDN Sudirman III Makassar.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada Murid SDN Sudirman III Makassar.
3. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan

kemampuan lompat jauh pada Murid SDN Sudirman III Makassar.

B. Saran

Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pembina maupun guru, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan Kemampuan hasil lompat jauh dalam atletik, hendaknya perlu memperhatikan unsur fisik kekuatan seperti panjang tungkai, dan daya ledak khususnya daya ledak tungkai.
2. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, di sarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang lebih relevan dengan penelitian serta populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Penlekatan Praktek*. Rnika Cipta, Jakarta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang Dahara Prize
- Engkos Kosasih 1985. *Olahraga Teknik dan proram latihan*. Jakarta, Akademika Pressindo C.V.
- Fox, EL.Dkk., 1988. *The Psychological Basic Of Physical Education Athletics*. New York, Sounders Collage Publishing.
- Harre, D. 1982. *Principle Of Sport Training. Introduction To Theory Of Methodes Of Training*. Sportverlag, Berlin
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dala Olahraga*. FPOK IKIP Semarang
- Soedarminto dan Suparman. 1995. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud
- Soebroto, Moch. 1979. *Tuntutan mengajar aletik, Proyek Permasalahan dan pembibitan Olahraga*, Jakarta.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untu Penelitiin*. Bandung: Penerbi CV Alfabetha.
- Su.....a, Winarno. 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik Bandang* ; PT Trasito
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Syarifuddin Aip dan Muhadi 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Penunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Pasau M. Anwar.2002. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*.Makassar : Badan Penerbit UNM
- Halim Ichsan Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga* . Universitas Negeri Makassar