

SKRIPSI



**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN
DAN KECEPATAN LARI 40 METER DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MURID SD INPRES 3/77
CUMPIGA KABUPATEN BONE**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG EXPLOSIVE POWER, BALANCE
AND RUNNING SPEED 40 METERS WITH THE LONG JUMP ABILITY
SQUATTING STYLE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
INPRES 3/77 CUMPIGA BONE DISTRICT.***

HASRULDIN

**PROGRAM STUDI PGSD DIKJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN
DAN KECEPATAN LARI 40 METER DENGAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MURID SD INPRES 3/77
CUMPIGA KABUPATEN BONE**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG EXPLOSIVE POWER, BALANCE
AND RUNNING SPEED 40 METERS WITH THE LONG JUMP ABILITY
SQUATTING STYLE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
INPRES 3/77 CUMPIGA BONE DISTRICT.***

ABSTRAK

Hasruldin. 2019. Hubungan antara Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (Dibimbing Oleh Ramli dan Hasbunallah AS)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif dengan rancangan korelasional. Populasinya adalah seluruh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone. Teknik penentuan sampel dengan menggunakan purposive random sampling sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 orang putra kelas 5 dan 6. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi tunggal (r) dan korelasi ganda (R) pada taraf signifikan 95%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone, terbukti r hitung (r_o) = 0,821 ($p < 0,05$). (2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone, terbukti r hitung (r_o) = 0,615 ($p < 0,05$). (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone, terbukti r hitung (r_o) = - 0,785 ($p < 0,05$), (3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter daya ledak tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone, terbukti R hitung (R_o) = 0,832 ($p < 0,05$)

Kata Kunci: Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan, Kecepatan Lari 40 meter, Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Kemajuan dibidang teknologi telah banyak mempengaruhi tata kehidupan manusia. Kemajuan dalam bidang olahraga telah banyak didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Namun demikian prestasi olahraga senantiasa mengalami pasang surut yang cukup memprihatinkan. Hal ini merupakan permasalahan yang perlu dipikirkan bersama dalam rangka memecahkan masalah tersebut.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia.

Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi, sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Sehubungan dengan 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 Indonesia dari waktu ke waktu mengalami pasang surut yang diakibatkan oleh berbagai faktor hambatan. Dalam upaya peningkatan prestasi diperlukan usaha yang multi disipliner dan penekanan secara ilmiah merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan. Berbagai penelitian dilakukan untuk menggali informasi-informasi aktual khususnya yang berkaitan dengan kemampuan fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi olahraga. Kurangnya penekanan di dalam pembinaan di samping faktor lain,

merupakan kendala yang harus segera diselesaikan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga sangat diperlukan, 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. Dari seluruh cabang olahraga yang ada, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor

lompat dalam cabang olahraga atletik.

Seperti halnya pada 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 kemampuan lompat jauh dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan lompat jauh akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Pada pelaksanaan lompat jauh ada beberapa hal yang harus di perhatikan, 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 sehingga dapat mendarat secara sempurna. Pelaksanaan ke empat hal tersebut di atas dalam lompat jauh ini merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, daya ledak kaki tumpu, keseimbangan badan waktu melayang di udara dan posisi tubuh pada saat mendarat.

Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu dengan latihan fisik atau melatih kondisi fisik. Adapun unsur kemampuan fisik yang

dimaksud yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini adalah daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari.

Lompat jauh juga dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam hal ini pelompat dapat melakukan lompatan yang jauh jika didukung oleh daya ledak tungkai yang baik. Ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kecepatan terutama pada saat melakukan tumpuan sehingga memungkinkan menghasilkan lompatan yang maksimal.

Begitu pula halnya dengan keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lompat jauh. Kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah keseimbangan (*balance*). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Kecepatan lari merupakan unsur utama yang diperlukan dalam lompat jauh yaitu pada saat melakukan awalan. Kecepatan merupakan kemampuan organisme seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin untuk mencapai hasil

yang sebaik-baiknya. Kecepatan lari dalam lompat jauh sangat membantu jauhnya lompatan karena besarnya kekuatan tolakan yang dihasilkan tergantung dari kecepatan lari seseorang.

Kecepatan lari tersebut terutama berperan pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh, dimana kecepatan lari atau awalan yang cepat merupakan tahap awal yang dapat menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan, sehingga dapat dikatakan bahwa dengan kecepatan lari yang tinggi dan dilanjutkan dengan melakukan tolakan yang kuat pada papan tumpuan memungkinkan memperoleh hasil lompatan yang sejauh mungkin.

Permasalahan yang timbul bahwa murid SD Inpres

3/77 Cumpiga Kabupaten Bone dalam lompat jauh pernah memperlihatkan prestasi yang menggembirakan ketika mengikuti perlombaan. Oleh karena itu, sehingga peneliti ingin melihat kondisi fisik yang turut berperan dalam pelaksanaan lompat jauh seperti unsur daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

1. Kemampuan Lompat Jauh

Gaya Jongkok

Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan. Nomor-nomor perlombaan itu menurut Soegito (1990: 5) adalah “Nomor jalan/lari, nomor lompat, nomor lempar.” Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Menurut

Syarifuddin (1992 :90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh menurut Adisasmita (1992 : 112) adalah ”Salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.” Oleh karena itu, sehingga dapat dikatakan bahwa lompat jauh merupakan suatu

gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan dengan jarak tertentu, kemudian dilanjutkan dengan gerakan menolak salah satu kaki yang terkuat pada papan tumpuan, kemudian melayang di udara dan mendarat pada bak lompat. Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus atau dalam pelaksanaannya merupakan gerakan berkelanjutan.

Kosasih (1985: 67) mengatakan bahwa tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Sedangkan menurut Adisasmita (1992 :65)

bahwa keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu: gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hand style*) dan

gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Harsono (1988:102) menjelaskan bahwa dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konsisten, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurophysiologis* kita, hal ini merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf sebelum melakukan latihan tersebut. Sedangkan menurut Jess Jerver (2005:25) mengemukakan tahapan lompat jauh dibagi empat tahap yaitu “ Tahap lari, Tahap bertumpu (*take off*) Tahap melayang di udara, Tahap mendarat (*Landing*).

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh

selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik 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 ketrampilan, 2) faktor teknik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi : kecepatan lari, tenaga ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mengarah pada ketrampilan. Dengan demikian dapat dipahami

bahwa dengan berlatih secara sistematis dan berulang-ulang dapat menghasilkan lompatan yang maksimal. Hasil lompat jauh yang dilakukan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, keseimbangan waktu melayang di udara dan teknik mendarat di bak lompatan.

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Menurut Depdiknas (1997: 48) menyebutkan “awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan berlari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan”. Sedangkan Syarifuddin (1992: 90) awalan merupakan

gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Hal ini berarti, awalan merupakan tahap awal dalam lompat jauh.

Tujuan dari awalan ini adalah untuk mendapatkan kecepatan pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan, awalan yang benar merupakan syarat yang harus dilakukan untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai kecepatan yang maksimal menurut Depdiknas (1997: 48) biasanya awalan berjarak 30 sampai 40 meter. Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum satu kaki menumpu pada

balok tolakan untuk mendapatkan dorongan badan ke depan pada waktu melompat.

Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan/lompatan, jarak awalan yang umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra 40 – 50 m ; 2) untuk putri 30 – 45 m. Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah langkah saat melakukan tolakan. Untuk awalan pada lompat jauh, jaraknya berbeda-beda tergantung dari kemampuan masing-masing.

Menurut Kosasih (1985 : 67) awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat

akan melompat. Sedangkan menurut 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 kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

Awalan adalah 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*. Dikemukakan Rorimpandey (dalam Syarifuddin, 1992 :68) Bahwa “ Pelompat itu sama cepatnya dengan *sprinter*. Tanpa kecepatan, seorang *atlet* lompat jauh tidak mungkin mencapai hasil yang sebaik baiknya.”

Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal, namun kecepatan yang tinggi itu pada dua atau empat langkah terakhir dipersiapkan untuk melakukan tolakan. Pada saat lari

harus diusahakan sedemikian rupa sehingga tidak menghambat kendali terhadap posisi tubuh. Dengan demikian dapat dilakukan tolakan yang efektif.

b. Tumpuan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut Kosasih (1985 :67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.

Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya perubahan gerakan dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Menurut Syarifuddin (1982 :91) “Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan horizontal ke vertical yang dilakukan secara cepat dimana sebelumnya sipelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara”. Sedangkan Jes Jerver (2009: 26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan

kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horizontal.

Untuk kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh si pelompat untuk mengurangi daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat (khususnya lompat jauh), kecepatan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat maka akan dapat memperbaiki hasil lompatan.

Tumpuan atau tolakan harus kuat agar tercapai lompatan

yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Akibat tolakan yang kuat dengan awalan yang cepat dan tolakan yang kurang akan membentuk sudut tolakan yang kecil. Hanya dengan paduan gerakan dari awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dapat diperoleh sudut lompatan yang baik dan tepat, sehingga dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan dan tolakan mempunyai pengaruh terhadap jauhnya lompatan.

c. Melayang di udara

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Menurut Syarifuddin (1992 : 92) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan.

Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi).

Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengurangi daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan.

Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya lompatan” yang sifatnya individual. Pada nomor lompat

(khususnya lompat jauh) perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

Menurut Kosasih (1985 :67) sikap badan di udara yaitu badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Hal yang sama dikemukakan oleh Adisasmita (1992 :68) bahwa pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan lebih sempurna. Walaupun mengadakan gerak yang lain harus dijaga agar gerak selama melayang itu tidak menimbulkan perlambatan.

Pada lompat jauh, waktu melayang di udara berprinsip pada 3 hal sebagai berikut : 1) bergerak ke depan semakin cepat semakin baik; 2) menolak secara tepat dan kuat; 3) adapun gerakan yang dilakukan selama melayang di udara tidak akan menambah kecepatan gerak selama melayang dan hanya berperan untuk menjaga keseimbangan saja.

Pada prinsipnya sikap badan di udara bertujuan untuk berada selama mungkin di udara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sehubungan dengan itu diusahakan jangan sampai menimbulkan perlambatan dari kecepatan yang telah dicapai. Dengan demikian tubuh akan melayang lebih lama.

Melayang di udara merupakan akibat dari kecepatan lari awalan dan kekuatan yang sempurna. 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.

Menurut Setiakusuma dalam Syarifuddin (1992 :92)

bahwa “Sewaktu melayang di udara si pelompat tidak dapat mengubah lintasan titik berat badannya kecuali ada gaya lain dari luar yang mempengaruhinya”. Menurut Bernhard (1993: 83) fase melayang berhubungan langsung dengan perpindahan, karena itu latihan gerakan akhirnya akan terjadi dari lompatan dengan ancang-ancang yang tidak terlalu panjang.

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut daya tarik bumi. Daya tarik bumi ini bertitik pangkal pada satu titik disebut titik berat badan. Titik berat badan

ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusat agak ke belakang.

d. Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat mengeperkan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke depan dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke depan. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersamaan dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga

memungkinkan jatuhnya badan kearah depan. Seperti dikatakan Adisasmita (1992 :68) pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke depan dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke depan.

Menurut Syarifuddin (1992 : 95) bahwa sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu : pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat

badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut, sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah lompatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir. Dari berbagai rangkaian gerakan dalam lompat jauh, gerakan mendarat

merupakan proses gerakan yang terakhir.

Kalau dalam lompat tinggi sikap mendarat hanya ditujukan untuk menghindari cedera, maka berbeda dengan lompat jauh, dalam pendaratan lompat jauh merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dari gerakan yang lain. 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. Untuk menghindari jangan sampai badan sipelompat jatuh kebelakang sehingga akan mempengaruhi jauhnya lompatan pada saat diukur,

Pada dasarnya metodologi merupakan teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang

dikemukakan dalam penelitian. sejalan dengan hal tersebut, Winarno Surahmad (1982:86) menjelaskan bahwa :” Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Lari 40 Meter terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

C. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui daya ledak tungkai, keseimbangan, dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian Hasil Analisis

Data yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes daya ledak tungkai, keseimbangan, kecepatan lari dan kemampuan lompat jauh, Selanjutnya dipaparkan secara deskriptif untuk memberi gambaran umum data tersebut, adapun gambaran umum

yang dimaksud meliputi: skor rata-rata, standar deviasi, range, skor maximum, dan skor minimum, sum. Kemudian dilakukan pengujian normalitas data dan selanjutnya diadakan pengujian hipotesis menggunakan metode analisis statistik deskriptif dan inferensial yang sesuai.

1. Analisis Deskriptif

B. Analisis data deskriptif

dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna dengan mudah pada data penelitian ini, sehingga dapat memberi berbagai informasi yang diperlukan,

Hasil-hasil analisis koefisien korelasi antara ketiga variabel bebas dengan kemampuan lompat jauh sebagai variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih

lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Tingkat hubungan yang diperoleh sebesar $r = 0,821$ ($p=0,000$), nilai hubungan tersebut cukup signifikan karena ($p = .000 < \alpha 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa

hipotesis ini diterima. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan dan turut menentukan kemampuan lompat jauh. Melakukan gerakan lompat jauh dengan mengerahkan seluruh tenaga yang dimiliki untuk menunjang kemampuan memindahkan titik berat badan sejauh mungkin yakni daya ledak tungkai. Mengingat adanya rintang berupa gaya gravitasi yang kuat terhadap tubuh kita yang mempengaruhi gerakan ke arah vertikal, maka langkah antisipasi adalah melakukan tolakan yang kuat dan cepat secara simultan pada balok tumpuan untuk mendapatkan

momentum gaya yang lebih besar sehingga dapat menempuh jarak lompatan yang lebih jauh.. Sehingga dapat dipastikan bahwa peranan Daya ledak tungkai turut menentukan. Selanjutnya Pate dan Rotella (1993:108) mengemukakan bahwa untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan gerakan teknik cabang olahraga misalnya lompat jauh diperlukan kekuatan dan kecepatan pada tungkai pada saat bertumpu. Dengan demikian cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa daya ledak tungkai memberi hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Nilai tingkatan hubungan sebesar $r = 0,615$ ($p=0,000$), nilai hubungan tersebut signifikan karena ($p=0,000 < \alpha 0,05$). Hubungan ini nampak karena peranan keseimbangan yang mempunyai keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan menentukan kemampuan lompat jauh. Dimana sesaat setelah melakukan tumpuan/tolakan akan terjadi

gerakan melayang pada saat itu pulalah dibutuhkan keseimbangan yang baik untuk dapat mengatur posisi tubuh untuk mempersiapkan mendarat yang baik agar diperoleh jarak lompatan yang lebih jauh sesuai yang diinginkan. Penjelasan tersebut di atas mendukung teori yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:58-60) tentang keseimbangan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Dengan demikian, cukup beralasan untuk

disimpulkan bahwa keseimbangan memberi hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.

3. Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh. Hal ini dapat dipahami dari besarnya koefisien korelasi yang diperoleh antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh sebesar $r = - 0,788$. Tingkat hubungan yang diperoleh tersebut cukup signifikan karena ($p = .000 < \alpha 0,05$). Hal

tersebut membuktikan bahwa hipotesis ini diterima. Dengan demikian, maka dapat dikemukakan bahwa kecepatan lari 40 meter merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan dan turut menentukan kemampuan lompat jauh. Melakukan gerakan lompat jauh dengan mengerahkan seluruh tenaga yang dimiliki untuk menunjang kemampuan memindahkan titik berat badan secepat mungkin yakni berlari secepat-cepatnya. Mengingat adanya rintang berupa gaya gravitasi yang kuat terhadap tubuh kita yang mempengaruhi gerakan ke arah horisontal, maka langkah antisipasi adalah melakukan tolakan yang cepat saat melangkah kaki maju ke

depan untuk mendapatkan momentum gaya yang lebih besar sehingga dapat menempuh jarak lari yang lebih jauh. Sehingga dapat dipastikan bahwa peranan kecepatan lari 40 meter turut menentukan. Selanjutnya Pate dan Rotella (1993:108) mengemukakan bahwa untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan gerakan teknik cabang olahraga misalnya lompat jauh diperlukan kecepatan pada tungkai pada saat berlari. Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk meningkatkan kecepatan daya horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan pada saat menumpu atau menolak. Namun perlu

disadari bahwa seorang pelompat jauh akan mencapai jarak yang jauh, haruslah ditunjang oleh kecepatan lari awalan. Pelaksanaan gerakan lari awalan di atas lintasan dari awalan lompat jauh yang panjangnya diperkirakan pada jarak yang sampai kecepatan maksimum. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudarminto (1992 : 165) yaitu: Bagian-bagian utama dalam lompat jauh adalah lari, awalan, bertolak dan melayang di udara, dan mendarat. Masing-masing bagian itu memiliki gaya gerakannya sendiri yang menyumbang pencapaian jarak lompatannya namun sarat utamanya adalah pengembangan daya, daya ini dikembangkan dari lari awalan

yang cepat dan lompatan ke atas yang kuat dari balok tolakan. Dengan demikian cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa kecepatan lari 40 meter memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik

4. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

Hasil analisis koefisien regresi ganda daya ledak tungkai, keseimbangan dan Kecepatan lari 40 meter secara-besama dengan kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai sebesar $R = 0.832$. Hal ini membuktikan bahwa daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, secara

bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh, dan Koefisien determinasinya sebesar $R^2 = 0.692$. Oleh karena $F_{hit} = 26.946$ ($P = 0.000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, secara bersama-sama memberi sumbangan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone. sebesar 69.20%. Apabila kita memperhatikan pola gerak lompat jauh yang terdiri dari tahapan lari awalan yang cepat, gerakan bertumpu dan menolak hingga melayang di udara membutuhkan perpaduan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, pada akhirnya sampai pada gerakan

mendarat lebih jauh dengan mengatur posisi yang baik (keseimbangan tetap terjaga hingga mendarat) . Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari, dipadu secara harmonis dalam melakukan suatu pola gerak lompat jauh, maka diharapkan akan mewujudkan tingkat kemampuan lompat jauh yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh

murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.
4. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone.

B. Saran

1. Diharapkan kepada guru penjas atau pelatih dapat mengetahui peranan

komponen kondisi fisik dalam hal ini daya ledak tungkai, keseimbangan dan kecepatan lari 40 meter, guna mendapat perhatian dalam melatih atau mengajar kemampuan gerak khususnya gerakan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

2. Diharapkan agar dalam proses belajar/latihan lompat jauh murid SD Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone diharapkan memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni daya ledak tungkainya, keseimbangan dan kecepatan larinya, secara optimal, selain latihan teknik gerakan lompat jauh
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya

penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Bernhard Gunter., 1986. *Atletik*. Alih Bahasa Tim Redaksi.Semarang :Dahara Prize.
- Depdiknas. 1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud.
- , 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olah Raga Bagi PelatihOlahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hadi Sutrisno., 1989. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Halim, Nur Ichsan. 1991. *Tes Pengukuran Dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Buku Kuliah FPOK IKIP Ujungpandang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.**
- <http://dhaenkpedro>. Wordpress. Com.
- Jansen, CR. Gordon, W, and Bengester, BL. 1983. *Applid Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw Hill Brol Company.
- Jess Jarver., 2007. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Johnson, B. L & J.K. Nelson. 1986. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Kosasih, Engkos. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SLTP*. Jakarta: Erlangga
- Nosseck, J. 1982. *General Of Training. Logos. Natioinal Institut Of Sport*. Pan Affrica Press Ltd.
- Rahantoknam. BE. 1988. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Prahara Prince.

Gerak. Proyek Pengadaan Buku Kuliah Yang Dibiayai Oleh IKIP Ujungpandang.

Soebroto, Moch. 1979. *Tuntutan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pemasalan dan Pembibitan Olahraga.

Soegito., 1990. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan RI. Universitas Sebelas Maret.

Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.

Suharno Hp., 1978. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP.

Surakhmad, Winarno., 1986. *Pengantar Ilmiah Penelitian Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung. Tarsito.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan*. Jakarta:P2LPTK.

www.hiitnightsintervaltraining.go.

Yahya Kasmad. 1994. *Belajar Gerak. Suatu Kajian Belajar keterampilan*