**PENGARUH KECEPATAN LARI, KESEIMBANGAN DAN**

**PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT**

**JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 1 PATAMPANUA**

**KABUPATEN PINRANG**

Alle1*,* Abraham Razak2*,* Herman3

1Guru SMP Negeri 1 Patampanua

2,3Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

ABSTRACT:

This study aims to determine the effect of running speed, balance and confidence in the ability of the long jump at students of SMP Negeri 1 Patampanua Pinrang. This research was descriptive. The study population was among 300 students of SMP Negeri 1 Patampanua Pinrang. The research sample of 30 students of SMP Negeri 1 Patampanua Pinrang. Data analysis technique used is the technique of correlation and regression using SPSS version 19.00 on the significant level of 95% or 0.05 results showed on each structure, that 1) there is an influence on the running speed confidently, with a path coefficient value of 0.432 and (P <0.05). 2) there was an effect on the balance of confidence, with a path coefficient value of 0.491 and (P <0.05). 3) No effect of running speed on the ability of the long jump, with a path coefficient of 0.312 and (P <0.05). 3) no ability to influence the balance of the long jump, with a path coefficient of 0.268 and (P <0.05). 4) there is an influence confidence in the ability of the long jump, with a path coefficient of 0.427 and (P <0.05).

**Keywords**: *running speed, balance and self-confidence, ability to long jump*

**ABSTRAK:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh kecepatan lari, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 300 siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Sampel penelitian 30 siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi dengan menggunakan SPSS Versi 19.00 pada taraf signifikan 95 % atau 0,05 Hasil penelitian menunjukkan pada masing-masing struktur, bahwa 1) ada pengaruh kecepatan lari terhadap percaya diri, dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,432 dan (P < 0.05). 2) ada pengaruh keseimbangan terhadap percaya diri, dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,491 dan (P<0.05). 3) ada pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh, dengan koefisien jalur sebesar 0,312 dan (P < 0.05). 3) ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh, dengan koefisien jalur sebesar 0,268 dan (P < 0.05) . 4) ada pengaruh percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh, dengan koefisien jalur sebesar 0,427 dan (P < 0.05).

**Kata Kunci**: *Kecepatan lari, keseimbangan & percaya diri, kemampuan lompat jauh*

**PENDAHULUAN**

Cabang olahraga atletik sebagai induk cabang olahraga perlu lebih dikembangkan, agar dapat memotivasi anak didik senang berolahraga bahkan menuju kearah peningkatan prestasi sejak usia dini. Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh termasuk salah satu nomor yang digemari anak didik tingkat sekolah dasar. Pada proses belajar mengajar bahan pelajaran tersebut menurut pengamatan kami hanya memperhatikan metode mengajarnya saja tanpa ada penekanan pada komponen-komponen penunjang utama yang berperanan dalam jarak lompatan.

Sebagaimana diketahui lompat jauh terdiri dari serangkaian gerakan yang meliputi lari awalan, tumpuan, melayang, di udara dan mendarat (PB.PASI, 1989). Dari keempat komponen tersebut perhatian lebih diarahkan pada lari awalan dan tumpuan dengan penekanan pada materi latihan terhadap komponen horizontal dan vertikal. Karena jarak lompatan ditentukan oleh perpaduan antara komponen horizontal dan vertikal. Komponen horizontal dapat kembangkan melalui materi latihan lari sprint sedangkan komponen vertikal dengan materi loncat vertikal.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik dan psikis diantaranya kecepatan lari, keseimbangan dan percaya diri mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Menurut para ahli, khususnya mengenai faktor kecepatan lari merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan. Keseimbangan mutlak diperlukan untuk menjaga keseimbangan badan pada saat melakukan lompat jauh serta harus mempunya kepercayaan diri yang baik dalam menghasilkan lompatan yang sempurna.

Pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, dari hasil obervasi di tingkat sekolah menengah pertama, kesulitan yang sering dialami oleh peserta didik adalah penguasaan teknik dasar khususnya terletak pada teknik awalan, tolakan dan sikap badan di udara tujuan dari teknik dasar tersebut adalah untuk menghasilkan lompatan sejauh-jauhnya.

Dari pengamatan tentang lompat jauh di sekolah tersebut siswabelum mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik karena tidak didukung oleh beberapa aspek kondisi fisik dan kepercayaan diri yang kurangsehingga perlu adanya penelitian untuk mencari jalan keluar faktor-faktor apa saja yang masih dapat diperbaiki untuk memaksimalkan hasil kemampuan lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang? (2) Apakah adapengaruh langsung keseimbangan terhadap percaya diri siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang? (3) Apakah adapengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang? (4) Apakah adapengaruh langsung kecepatan lari terhadap percaya diri siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang? (5) Apakah adapengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang? (6) Apakah adapengaruh tidak langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh melalui percaya diri siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang? (7) Apakah adapengaruhtidak langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh melalui percaya diri siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang?

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh kecepatan lari, keseimbangan dan percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Subjek penelitiannya adalah siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Lokasi Penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

a. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabek terikat. Adapun variabel bebas sebagai berikut: (1) Kecepatan Lari; (2) Keseimbangan

b. Variabel antara (*intervening variable*) adalah variabel yang menghubungkan antara variabel bebas dan terikat yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan namun tidak dapat diamati atau diukur. Adapun variabel antara yaitu: (1) Percaya Diri

c. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah faktor utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan di pengaruhi oleh beberapa faktor lain. Adapun variabel terikat yaitu; (1) Kemampuan Lompat jauh

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian analisis jalur (*path analisys)*. Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:

X1

Y

X3

X2

Gambar 3.1 Paradigma Jalur

Sumber : Sugiono ( 2014:73 )

**Keterangan :**

X1 : Kecepatan Lari

X2 : Keseimbangan

X3 : Percaya Diri

Y : Kemampuan Lompat Jauh

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Sampel yang di gunakan yaitu 30 orang siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.

Instrument Penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Instrument kemampuan lompat jauh dengan menggunakan tes lompat jauh
2. Instrument kecepatan lari dengan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter
3. Instrument keseimbangan dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis
4. Instrument percaya diri dengan menggunakan angket ( kuisioner ) dengan skala likert.

Sesuai dengan jenis variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, maka untuk mendapatkan data yang akan diolah dalam penelitian ini, maka instrument yang digunakan adalah: (1) kecepatan menggunakan lari 30 meter, (2) keseimbangan menggunakan keseimbangan dinamis, (3) Percaya diri menggunakan kusioner berupa angket, (4) Kemampuan lompat jauh menggunakan tes lompat jauh.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian adalah (1) analisis jalur (*path analisis*), (2) korelasi sederhana, (3) koefisien determinasi.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**
   1. **Deskripsi Data**

Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif data Kecepatan lari, Keseimbangan, dan Percaya diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | *Sum* | *Mean* | *Stdv* | *Range* | *Min* | *Max* | *Varian* |
| Kecepatan lari | 30 | 186.86 | 6.2287 | .59851 | 1.95 | 5.15 | 7.10 | .358 |
| Keseimbangan | 30 | 2220.00 | 74.0000 | 7.11967 | 25.00 | 60.00 | 85.00 | 50.690 |
| Percaya diri | 30 | 3663.00 | 122.1000 | 13.21272 | 44.00 | 97.00 | 141.00 | 174.576 |
| Kemampuan lompat jauh | 30 | 75.54 | 2.5180 | .48798 | 1.70 | 1.50 | 3.20 | .238 |

Tabel tersebut diatas merupakan gambaran deskriptif variabel Kecepatan lari, Keseimbangan, dan Percaya diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.

**b. Pengujian Persyaratan Analisis**

Dalam penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud meliputi: uji normalitas data dan uji linearitas data.

1). Uji Normalitas Data

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel Kecepatan lari, Keseimbangan, dan Percaya diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrangdapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2. Hasil pengujian normalitas data variabel Kecepatan lari, Keseimbangan, dan Percaya diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | KS-Z | P | α | Ket. |
| Kecepatan lari | .555 | .917 | 0,05 | Normal |
| Keseimbangan | .801 | .543 | 0,05 | Normal |
| Percaya diri | .792 | .557 | 0,05 | Normal |
| Kemampuan lompat jauh | .519 | .950 | 0,05 | Normal |

Berdasarkan tabel hasil pengujian normalitas data menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov diatas dapat diketahui hasil untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

a. variabel Kecepatan lari (X1) pada tabel diatas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0, 917 > 0,05.

b. Variabel Keseimbangan (X2) pada tabel ditas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0, 543 > 0,05.

c. Variabel Percaya diri (X3) pada tabel ditas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0, 557 > 0,05.

d. Variabel Kemampuan lompat jauh (Y) pada tabel ditas menunjukkan bahwa data tersebut berada pada sebaran normal, karena nilai P-Value yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (taraf signifikan) yaitu 0, 950 > 0,05.

1. Analisis Linearitas Data

Adapun hasil linearitas antar variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Analisis linearitas Kecepatan lariterhadap Percaya diri pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang**

Adapun hasil pengujian linearitas variabel Kecepatan lari terhadap Percaya diri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3. Hasil uji linearitas Kecepatan lari terhadap Percaya diri pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai P | α | Ket |
| Kecepatan lari terhadap Percaya diri | 0,453 | 0,05 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel Kecepatan lariterhadap variabel Percaya diri diperoleh nilai linearitas sebesar 0,453, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 (0,453 > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara Kecepatan lari dengan Percaya diri terdapat pengaruh yang linear.

**b. Analisis linearitas Keseimbangan terhadap Percaya diri pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang**

Adapun hasil pengujian linearitas variabel Keseimbangan terhadap Percaya diri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4. Hasil uji linearitas Keseimbangan terhadap Percaya diri pada Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai P | α | Ket |
| Keseimbangan terhadap Percaya diri | 0,214 | 0,05 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel Keseimbangan terhadap variabel Percaya diri diperoleh nilai linearitas sebesar 0,214 karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 (0,214 > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara Keseimbangan terhadap Percaya diri terdapat pengaruh yang linear.

**c. Analisis linearitas Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang**

Adapun hasil pengujian linearitas variabel Kecepatan lariterhadap Kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5. Hasil uji linearitas Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai P | α | Ket |
| Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh | 0,975 | 0,05 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel Kecepatan lariterhadap variabel Kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,975, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 (0,975>0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara Kecepatan lari dengan Kemampuan lompat jauh terdapat pengaruh yang linear.

**d. Analisis linearitas Keseimbanganterhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang**

Adapun hasil pengujian linearitas variabel Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6. Hasil uji linearitas Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai P | Α | Ket |
| Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh | 0,484 | 0,05 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel Keseimbanganterhadap variabel Kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,484, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 (0,484>0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh terdapat pengaruh yang linear.

**e. Analisis linearitas Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang**

Adapun hasil pengujian linearitas variabel Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7. Hasil uji linearitas Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Nilai P | Α | Ket |
| Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh | 0,217 | 0,05 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel Percaya diri terhadap variabel Kemampuan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,217, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 (0,217>0,05) maka dapat disimpulkan bahwa antara Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh terdapat pengaruh yang linear.

1. **Pengujian Hipotesis**
   * + 1. Pengujian Hipotesis Sub Strukur I

Pengujian hipotesis dari data setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel koefisien persamaan struktural model 1 sebagai berikut:

Tabel 4.8. Hasil analisis multivariat regresi struktur 1 variabel Kecepatan lari*,* Keseimbangan terhadap Percaya diri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Beta | P | α |
| Kecepatan lari | 0,432 | 0,007 | 0,05 |
| Keseimbangan | 0,491 | 0,002 | 0,05 |

Persamaan diatas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut <0,05. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 diatas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel Kecepatan larisebesar 0,432. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel Keseimbangan adalah 0,007. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,007<0,05) maka dapat diambil keputusan H0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Kecepatan lari terhadap Percaya diri.

Koefisien persamaan struktural yang diperoleh untuk variabel Keseimbangan adalah 0,491. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,002. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 (0,002<0,05) maka dapat diambil kesimpulan H0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Keseimbangan terhadap Percaya diri.

2. Pengujian Hipotesis Sub Struktur II

Adapun hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 20 untuk hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9. Hasil analisis multivariat regresi struktur 2 Variabel Kecepatan lari, Keseimbangandan Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Beta | P | α |
| Kecepatan lari | 0,312 | 0,015 | 0,05 |
| Keseimbangan | 0,268 | 0,040 | 0,05 |
| Percaya diri | 0,427 | 0,004 | 0,05 |

Dari tabel koefisien sub struktur 2 diatas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel Kecepatan lari sebesar 0,312 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,015. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,015<0,05) maka dapat diambil keputusan H0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh.

Nilai koefisien Keseimbangan sebesar 0,268 dengan signifikan yang diperoleh 0,040. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,040<0,05) maka dapat diambil keputusan H0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh. Sedangkan perolehan nilai koefisien Percaya diri sebesar 0,427 dengan signifikan yang diperoleh 0,004. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,004<0,05) maka dapat diambil keputusan H0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh.

Mengingat dalam desain analisis jalur terdapat pengaruh secara tidak langsung, maka hipotesis tersebut juga perlu di uji apakah memiliki pengaruhtidak langsung yang signifikan atau tidak memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan. Koefisien yang dapat menjelaskan pengaruh antar variabel ini adalah *standarized coefficient beta*. Dalam hal ini akan dilihat hasil hipotesis ke enam yaitu pengaruh tidak langsung Keseimbangan melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Dan hipotesis ke tujuh yaitu pengaruh tidak langsung Keseimbangan melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh.

Pada hipotesis ke enam yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung Kecepatan lari melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Percaya diri adalah 0,432 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh adalah 0,427. Maka nilai koefisien beta pengaruh tidak langsung Kecepatan lari melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh adalah 0,432x0,427=0,184. Hasil ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta Pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh sebesar 0,312 (0,184<0,312). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh tidak langsung antara Kecepatan lari melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh.

Pada hipotesis ke tujuh yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung Keseimbangan melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Percaya diri adalah 0,491 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh adalah 0,427. Maka nilai koefisien beta pengaruh tidak langsung Keseimbangan melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh adalah 0,491x0,427=0,209. Hasil ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta Pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh sebesar 0,268 (0,209<0,269). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh tidak langsung antara Keseimbangan melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh.

**2. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel Kecepatan lari*,* Keseimbangan*,*Percaya diri dan Kemampuan lompat jauh. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi antara hasil analisis yang dicapai dengan teori yang mendasari penulisan. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan kata lain ada tujuh hipotesis yang diterima dan signifikan. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel Kecepatan lari*,*Keseimbangan*,*Percaya diri dan Kemampuan lompat jauh dapat di jabarkan sebagai berikut.

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Percaya diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,001<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain Kecepatan lariberpengaruh langsung terhadap Percaya diri. Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Percaya diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,002 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,002<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain Kecepatan lariberpengaruh langsung terhadap Percaya diri. Dalam mempelajari berbagai kemampuan gerak yang baru, maka jelaslah harus mempunyai percaya diri yang baik. Selain itu, dengan seringnya melakukan aktivitas yang beragam dan melingkupi aspek olahraga yang dibutuhkan juga dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan seseorang. Karena dengan banyaknya aktivitas gerak dapat membantu semakin aktifnya organ-organ dalam tubuh untuk bekerja. Dengan demikin berdampak pula terhadap peningkatan ukuran dan kemampuan dari bagian-bagian tubuh yang sering digerakkan. Keseimbangan merupakan kunci yang menentukan fisiologis atlet dan yang penting adalah memperbaiki tujuan dari program latihan. Oleh karena itu Keseimbangan sangat erat kaitannya dengan Percaya diri.

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,015 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,015<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, Kecepatan lari berpengaruh langsung terhadap Kemampuan lompat jauh. Hal ini memberikan sumbangan kepada individu untuk dapat tampil di berbagai keterampilan motorik. Artinya bahwa untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik harus ditunjang dengan Kemampuan lompat jauh yang baik pula. Kecepatan laripengaruhnya dengan Kemampuan lompat jauh sangat berpengaruh dalam olahraga karena setiap orang yang mempunyai Kecepatan lari yang ideal dan Kemampuan lompat jauh yang dimiliki bisa menunjang pada cabang olahraganya.

Hipotesis keempat yaitu ada pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,040 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,040<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap Kemampuan lompat jauh. Keseimbangan merupakan kunci yang menentukan fisiologis atlet dari *performance* dan yang penting adalah memeperbaiki tujuan dari program latihan. Oleh karena itu Keseimbangan sangat erat kaitannya dengan Kemampuan lompat jauh yang baik pula.

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,004 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,004<0,05) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, Percaya diri berpengaruh langsung terhadap Kemampuan lompat jauh.

Hipotesis keenam yaitu ada pengaruh tidak langsung Kecepatan larimelalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,184. karena nilai koefisien beta yang diperoleh lebih kecil jika dibandingkan koefisien beta pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh yaitu 0,312 (0,184<0,312) maka hipotesis yang diajukan ditolak. Ini berarti bahwa tidak terdapat pengaruh tidak langsung antara Kecepatan larimelalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Jika dihubungkan berdasarkan hipotesis ketiga dimana terdapat pengaruh langsung Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh, terdapat perubahan yang signifikan. Dimana jika turut dipengaruhi oleh Percaya diri, maka tidak terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan. Hal ini berarti bahwa walaupun Kecepatan lari tidak berpengaruh banyak terhadap Kemampuan lompat jauh jika Percaya diri ikut berpengaruh, maka tidak terdapat pengaruh tidak langsung antara Kecepatan larimelalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Kemampuan lompat jauh merupakan kemampuan yang mengharuskan seseorang mempunyai Kecepatan lari yang ideal, kemampuan gerak, kemampuan fisik, kemampuan tehnik dan kemampuan mental yang baik. Sehingga jika seseorang memiliki Kecepatan lari yang ideal maka seseorang berpotensi untuk mempunyai Kemampuan lompat jauh yang lebih baik pula.

Hipotesis ketujuh yaitu ada pengaruh tidak langsung antara Keseimbanganmelalui Struktur terhadap Kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,209. karena nilai koefisien beta yang diperoleh lebih kecil jika dibandingkan koefisien beta pengaruh langsung Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh yaitu 0,268 (0,209<0,268) maka hipotesis yang diajukan ditolak. Ini berarti bahwa tidak terdapat pengaruh tidak langsung antara Keseimbangan melalui Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hipotesis keempat dimana terdapat pengaruh langsung yang signifikan Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh. Jika seseorang memiliki Keseimbangan yang baik, maka potensi untuk meningkatkan Kemampuan lompat jauh akan semakin besar karena Keseimbangansangat menentukan *performance* seseorang dalam melakukan teknik Kemampuan lompat jauh.

Dengan demikian berarti bahwa untuk menjadi peserta lompat jauh yang terampil, ada banyak faktor yang dapat berpengaruh, selain faktor Kecepatan lari, Keseimbangan dan Percaya diri. Ketika kita sudah mempunyai modal dari ketiga faktor tersebut untuk peserta lompat jauh. Namun, selain itu faktor lain juga perlu diperhatikan. Karena dalam olahraga apapun, faktor fisik, tehnik, taktik dan mental merupakan dasar yang paling diperlukan untuk menjadi seorang olahragawan yang dapat berprestasi di kancah regional,nasional maupun internasional.

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Kecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang
2. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.
3. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Percaya diri terhadap Kemampuan lompat jauh Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.
4. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Kecepatan lari terhadap Percaya diri Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.
5. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Percaya diri Siswa SMP Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Depdikbud. 1976. *Tuntunan mengajar atletik.* Jakarta: Proyek pembinaan organisasi olahraga missal.

Djumidar. 2001. Dasar-Dasar Atletik, Jakarta : Depdiknas.

Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Makassar: Badan Penerbit UNM.

Harsono.1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta P2LPTK Depdikbud.

Jarver, J. 1986. Belajar dan berlatih atletik. Bandung: Pionir Jaya.

Nossek, J. 1982 *General theory of training.* National institute for sports, Pan African Press Ltd, Lagos

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya.* Departemen Pendidikan Nasional.

Rahantoknam, B.E.1988. *Belajar Motorik.* Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta

Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

Sudaryono dkk.2013. *Pengembangan Instrument Penelitian Pendidikan*.Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Suharno, HP. 1993. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu.

Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar penelitian iilmiah dasar; metode dan teknik*. Bandung : PT. Tarsito.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Yahya, Kasmad, M. 1994. Belajar gerak (suatu kajian belajar keterampilan gerak). FIK UNM Makassar.

Yoyo Bahagia, dkk. 2000. Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.