

Volume VII, Nomor 2, Juli - Desember 2016

ISSN 2086-4124

**JURNAL**

**ILARA**



Diterbitkan Oleh:

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

|            |                   |              |                      |  |                           |
|------------|-------------------|--------------|----------------------|--|---------------------------|
| <b>JIL</b> | <b>Volume VII</b> | <b>No. 2</b> | <b>Halaman 1-113</b> | <b>Makassar<br/>Juli - Desember 2016</b> | <b>ISSN<br/>2086-4124</b> |
|------------|-------------------|--------------|----------------------|--|---------------------------|

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 2, Juli – Desember 2016, hlm. 1-113

---

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari-Juni, Juli-Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil Penelitian, Pengabdian pada Masyarakat, hasil Seminar, Kajian Kepustakaan, di bidang Ilmu Keolahragaan. Nomor: ISSN 2086-4124.

### **Ketua Penyunting**

Rusli

### **Wakil Ketua Penyunting**

Abdul Rahman

### **Penyunting Pelaksana**

Sarifin G.

Mutmainnah

Andi Attsum Mappanyukki

Saharullah

Wahyudin

Arimbi

### **Pelaksana Tata Usaha**

Etno Setyagraha

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Bantabantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602 Fax. (0411) 872602 Kontak Person: 085230087060.  
e-mail : [ilmukeolahragaan\\_fikunm@rocketmail.com](mailto:ilmukeolahragaan_fikunm@rocketmail.com).

JURNAL ILARA diterbitkan sejak 24 Maret 2010 oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan (ILARA) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman belakang ("Petunjuk bagi Calon Penulis JIL"). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

Dicetak di Percetakan FIK UNM Press. Isi di luar tanggung jawab Percetakan



# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 2, Juli – Desember 2016, hlm. 1-113

---

### DAFTAR ISI

|   |         |
|---|---------|
| Profil Kadar Anxietas Pada Atlet Phinisi Basketball Club Makassar<br><i>Mutmainnah B. (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>   | 1-8     |
| Studi Awal Pengembangan Instrument Tes Push Up Berbasis It<br><i>Ians Aprilo, Yasriuddin (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>  | 9-14    |
| Pengembangan Model Pembelajaran Uji Diri Di Smk Akademi Maritim Indonesia Makassar<br><i>Poppy Elisano Arfanda, Baharuddin (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>  | 15-22   |
| Tingkat Daya Tahan Berdasarkan Golongan Darah Pada Atlet Hockey Sulawesi Selatan<br><i>Abdul Rahman (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>   | 23-27   |
| Model Pembinaan Olahraga Di Korea<br><i>Ramli (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>   | 28-32   |
| Hubungan Antara Kekuatan Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Siswa SMP Negeri 27 Samarinda<br><i>Hamdiana (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>  | 33-40   |
| Analisis Kelentukan Dan Kekuatan Tungkai Dengan Ketepatan Tendangan Bola Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 8 Samarinda<br><i>Jance Jacob Sapulette (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)</i>                        | 41-52   |
| Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> Mahasiswa FIK UNM Makassar<br><i>Masjumi Nur (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM)</i>                       | 53-59 ✓ |
| Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Daya Tahan Aerobik Atlet SSB Batik Jayapura<br><i>Yohanis M. Mandosir, Evi Sinaga (FIK Universitas Cenderawasih)</i>  | 60-64   |
| Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Daya Ledak Lengan, Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Keterampilan <i>Smash</i> Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet BKMF Bolavoli FIK UNM<br><i>Andi Rizal (Program Studi Pendidikan Olahraga FIK UNM)</i> | 65-71   |
| Pengaruh Glukosa Darah Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Tim Futsal <i>Blue Eagle F.C.</i><br><i>Wahyudin (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)</i>  | 72-81   |

# JIL

## JURNAL ILARA

ISSN 2086-4124

Volume VII, Nomor 2, Juli – Desember 2016, hlm. 1-113

---

- Pemilihan Bakat dan Pembinaan usia Dini Menuju Prestasi Olahraga  
*La Kamadi (Program Studi Pendidikan Olahraga FIK UNM)* 82-89
- Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Bolabasket  
UNMUL Samarinda  
*Nurjamal (Program Studi Penjaskesrek FKIP UNMUL)* 90-97
- Perbandingan Kadar Asam Laktat SSB Malino Dengan Somba Opu FC Setelah  
Latihan Submaksimal  
*Ichsani (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)* 98-107
- Hubungan Antara Lemak Tubuh Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Tim Bolabasket  
Raziq Sport Club  
*Etno Setyagraha (Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM)* 108-113



# KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA FLOP MAHASISWA FIK UNM MAKASSAR

Masjumi Nur

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Makassar Jln. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602

**Abstrak :** Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa FIK UNM Jurusan Penjaskesrek yang telah mengikuti mata kuliah atletik. Dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, yang berjumlah 50 orang mahasiswa. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan tiga variabel bebas yaitu daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan dengan satu variabel terikat yaitu kemampuan lompat tinggi gaya *flop*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi ( $r$ ) dan regresi, dengan menggunakan program SPSS. (1) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM nilai  $R^2 = 0,596$ ; (2) Ada kontribusi yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM nilai  $R^2 = 0,532$ ; (3) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM nilai  $R^2 = 0,434$ ; (4) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM Makassar, dengan nilai  $R = 0,859$  nilai  $R^2 = 0,738$  atau berkontribusi sebesar 73,80 % dengan nilai  $F$  hitung ( $F_o$ ) = 43,212.

**Kata Kunci :** Daya ledak Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan, Lompat Tinggi Gaya Flop.

## PENDAHULUAN

Olahraga dapat merupakan alat yang ampuh dalam pembentukan fisik dan mental. Pembentukan fisik dapat berupa latihan-latihan tetap berupa olahraga yang akan memperkuat anggota tubuh dan fungsi dari organ-organ tubuh. Sedangkan dalam pembentukan mental seperti memupuk disiplin, sportif, berani, kerjasama dan rasa tanggung jawab. Hal ini disebabkan karena adanya peraturan-peraturan tertentu dari tiap cabang olahraga yang berbeda-beda. Selain peraturan, terdapat pula berbagai macam tantangan untuk dapat berprestasi.

Kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi pada setiap cabang olahraga yang digelutinya. Oleh karena olahraga dewasa ini bukan sekedar untuk berekreasi saja, tetapi sudah merupakan ajang pembuktian tingkat prestasi.

Atletik sebagai induk dari semua cabang olahraga, di dalamnya terdiri atas beberapa nomor perlombaan, yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Lari merupakan suatu cabang olahraga yang sangat murah, mudah dilakukan dan memasyarakat karena tidak memerlukan dana yang begitu besar.

Seperti halnya olahraga atletik khususnya di nomor lompat tinggi gaya *flop*, dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dengan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Serangkaian gerakan tersebut merupakan satu kesatuan urutan gerak yang tidak terputus-putus, artinya antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya merupakan suatu koordinasi gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sangat cepat dan relatif singkat. Sehingga dalam pelaksanaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan.



Tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi sipelompat berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Bila dilihat dari peraturan lompat tinggi, yaitu si pelompat harus melakukan tolakkan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat. Prestasi lompat tinggi saat erat kaitannya dengan kemampuan menolak pada otot tungkai, juga erat kaitannya dengan penguasaan unsur-unsur teknik.

Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat pada umumnya dan mahasiswa FIK UNM Makassar pada khususnya adalah cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat tinggi gaya *flop*. Alasannya karena cabang olahraga ini tidak membutuhkan biaya yang sangat besar, namun sangat sulit mendapatkan lompatan yang maksimal, meskipun telah diajarkan tentang teknik dasar lompat tinggi gaya *flop*. Berkaitan dengan itu, diprediksikan karena tidak didukung oleh kemampuan fisik yang baik dalam hal ini adalah daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan.

Lompat tinggi gaya *flop* adalah salah satu nomor atletik yang bertujuan untuk melewati mistar setinggi-tingginya, karena itu si pelompat harus memperkuat tumpuannya pada saat melewati mistar. Kian kuat tolakan keatas, maka kian tinggi mistar yang dapat dilewati seseorang. Untuk itu kemampuan daya ledak tungkai yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi yang optimal, terutama daya ledak tungkai bawah, karena tungkai bawah merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan.

Lompat tinggi gaya *flop* dipengaruhi oleh unsur fisik kelentukan, bagi yang memiliki kelentukan yang baik adalah merupakan salah satu potensi yang turut menentukan tingginya lompatan yang dilakukan. Peranan kelentukan dalam lompat tinggi khususnya gaya *flop* terutama diperlukan pada saat melewati

mistar dengan punggung membelakangi mistar. Dengan kelentukan yang baik dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung tingginya lompatan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil lompatan yang optimal.

Kemampuan fisik lainnya yang sangat dibutuhkan pada nomor lompat tinggi gaya *flop* adalah keseimbangan. Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan dalam situasi gerak dinamis yaitu kemampuan menjaga kestabilan badan selama melakukan gerak misalnya pada saat melakukan tolakan keatas dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Dari hasil pengamatan mahasiswa FIK UNM Makassar jurusan Penjaskesrek belum menguasai teknik lompat tinggi gaya *flop* secara sempurna walaupun telah diajarkan berbagai macam metode mengajar apalagi tidak didukung dengan kemampuan fisik yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka unsur fisik yaitu daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan merupakan unsur penting dalam pelaksanaan lompat tinggi gaya *flop*. Jika daya ledak tungkai lemah, kelentukan dan keseimbangan badan kurang stabil, tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi maksimal. Hal ini merupakan masalah yang perlu dicarikan pemecahannya melalui penelitian. Itulah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Daya ledak tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Flop* Mahasiswa FIK UNM Makassar".

## METODE

Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa



FIK UNM Makassar jurusan Penjaskesrek. Dengan demikian penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yang bermaksud mendeskripsikan sejumlah variable yang berkenaan dengan masalah yang akan diteliti.

Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri atas dua variable yang terdiri: (X1) daya ledak tungkai, (X2) kelentukan, (3) keseimbangan dan (Y) kemampuan lompat tinggi gaya *flop*.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai variable penelitian ini dikemukakan definisi dari masing-masing variable sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tungkai bawah dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat.
2. Kelentukan adalah kemampuan penguluran otot seluas-luasnya atau kemampuan otot bergerak dalam ruang gerak sendi yang luas terutama disekitar persendian. penilaian kelentukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes kelentukan togok ke belakang.
3. Keseimbangan badan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh atau posisi badannya sementara bergerak.
4. Kemampuan lompat tinggi gaya *flop* adalah pelompat berusaha melompat ke atas dengan bertumpu pada salah satu kakinya dengan sekuat-kuatnya agar dapat melayang. Pada saat badan berada di atas mistar secepatnya badan membelakangi mistar dan mendarat dengan punggung.

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan Mahasiswa FIK UNM Makassar jurusan Penjaskesrek yang telah mengikuti mata kuliah atletik. Sesuai dengan pandangan Suharsimi Arikunto (1996 : 177) bahwa “ sampel adalah

sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi yang diharapkan mampu mewakili terhadap seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel mahasiswa menggunakan *stratified random sampling*. Dengan demikian yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa FIK UNM Makassar jurusan Penjaskesrek sebanyak 50 orang.

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data daya ledak tungkai, data kelentukan, data keseimbangan, dan data kemampuan lompat tinggi gaya *flop*, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik regresi sebagai gambaran umum tiap variable, dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS.

## PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

### 1. Analisis deskriptif

Dari hasil analisis data deskriptif, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai rata-rata 49.260 cm, standar deviasi 7.225 cm, varians 52.196 cm, nilai minimum 38,00 cm, dan nilai maksimum 60.00 cm, rentang 22,00 cm.
2. Untuk data kelentukan, diperoleh nilai rata-rata 40.600 cm, standar deviasi 5.241 cm, varians 27.469 cm, nilai minimum 32.00 cm dan nilai



maksimum 50.00 cm, rentang 18.00 cm.

3. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai rata-rata 89.020 kali, standar deviasi 4.206 kali, varians 17.693 kali, nilai minimum 81.00 kali, dan nilai maksimum 98.00 kali, rentang 17.00 kali.
4. Untuk data kemampuan lompat tinggi gaya flop, diperoleh nilai rata-rata 113.740 meter, standar deviasi 3.325 meter, varians 11.053 meter, nilai minimum 110.00 meter, dan nilai maksimum 120.00 meter, rentang 10.00 meter.

## 2. Uji normalitas data

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Adapun hasil analisis tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai  $KS-Z = 1.029$  ( $P > 0,05$ ) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Untuk data kelentukan, diperoleh nilai  $KS-Z = 0.973$  ( $P > 0,05$ ) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai  $KS-Z = 1.163$  ( $P > 0,05$ ) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- d. Untuk data kemampuan lompat tinggi gaya flop, diperoleh nilai  $KS-Z = 1.219$  ( $P > 0,05$ ) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

## 3. Analisis regresi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Karena

data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik regresi Pearson.

### a. Regresi sederhana antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.

Data daya ledak tungkai diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan tes *vertical jump*. Untuk mengetahui keceratan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya flop.

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat bahwa hasil perhitungan regresi Pearson diperoleh nilai  $R^2 = 0.772$  dengan nilai  $\beta = 0,772$  ( $P < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berarti ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop mahasiswa FIK UNM Makassar. Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 77,20 %. Dengan demikian jika mahasiswa memiliki daya ledak tungkai yang baik memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop yang baik pula.

### b. Regresi sederhana antara kelentukan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya Flop.

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat bahwa hasil perhitungan regresi Pearson diperoleh nilai  $R^2 = 0,532$  dengan nilai  $\beta = 0,729$  ( $P < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berarti ada kontribusi yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya Flop mahasiswa FIK UNM Makassar. Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 53,20 %. Dengan demikian jika mahasiswa memiliki kelentukan yang baik memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat tinggi gaya Flop yang baik.

### c. Regresi sederhana antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya Flop.



Berdasarkan hasil analisis data, terlihat bahwa hasil perhitungan regresi Pearson diperoleh nilai  $R^2 = 0,434$  dengan nilai  $\beta = 0,659$  ( $P < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berarti ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* mahasiswa FIK UNM Makassar. Keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 43,40 %. Dengan demikian jika mahasiswa memiliki keseimbangan yang baik memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* yang baik.

**d. Regresi ganda antara daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* mahasiswa FIK UNM Makassar.**

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat bahwa hasil perhitungan regresi ganda diperoleh nilai  $R$  hitung ( $\rho$ ) = 0,859, setelah dilakukan uji signifikan atau uji keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji  $F$  regresi diperoleh nilai  $F$  hitung = 43.212 ( $P < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* mahasiswa FIK UNM Makassar. Nilai koefisien determinasi ( $R$  square) yang diperoleh = 0,738 ini berarti bahwa 73,80 % kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* dijelaskan oleh daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan. Sedangkan sisanya 26,20 % dijelaskan oleh variable lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Hal ini mengandung makna bahwa apabila pelompat tinggi memiliki, daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan lompat tinggi gaya *Flop*.

Hasil-hasil analisis kontribusi antara ketiga variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas,

masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara 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 diperoleh.

1. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* mahasiswa FIK UNM Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal tersebut membuktikan bahwa daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan dan turut menentukan baiknya hasil kemampuan lompat tinggi gaya *Flop*. Gerakan lompat tinggi gaya *Flop* adalah salah satu kemampuan pelompat tinggi untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerak lompat tinggi secara efektif. Dengan demikian daya ledak tungkai merupakan gerakan yang dilakukan secara serentak antara kekuatan dan kecepatan yang dilakukan terutama pada saat menumpu melewati mistar lompat tinggi, maka pada saat itu pelompat melakukan gerakan melompat secara cepat dan tepat di udara yang baik. Karena dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *Flop*, daya ledak tungkai sangat dibutuhkan pada saat melakukan tumpuan ke atas untuk melewati mistar lompat tinggi. Dari beberapa pengertian daya ledak nampak bahwa dalam daya ledak ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat.

2. Mengenai kelentukan tubuh kebelakang dalam melakukan lompat tinggi gaya *Flop*, yakni terlebih dahulu posisi badan atau sikap badan di bagian atas mistar adalah terlentang dan kaki dibuat



menggantungkan lemas. Sementara itu, dagu ditarik ke bagian dada dan punggung pelompat diusahakan ada di atas mistar dengan menyerupai busur yang melintang. Keadaan demikian sangat menuntut baiknya kelentukan tubuh kebelakang, dengan kata lain bahwa semakin condong tubuh kebelakang akan semakin baik pada saat melewati mistar lompat tinggi. Olehnya itu dapat dikatakan bahwa kelentukan tubuh kebelakang yang dimiliki seseorang turut mempengaruhi kemampuannya dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *Flop*.

3. Hipotesis ketiga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* mahasiswa FIK UNM Makassar. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Seperti pada saat melewati mistar pada lompat tinggi gaya *Flop*, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi untuk menentukan tingginya lompatan secara maksimal. Jadi keseimbangan lompat tinggi merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan.

4. Hipotesis keempat  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu; ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop* mahasiswa FIK UNM Makassar. Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketiga variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *Flop*. Daya ledak tungkai dalam hubungannya pada saat melompat ke atas untuk menjangkau atau melewati mistar pada saat badan dicondongkan kebelakang sebagai gerakan awalan. Kelentukan pada saat badan melewati mistar dengan memutar badan membelakangi mistar lompat tinggi samapai saat mendarat. Keseimbangan

dalam kaitannya pada saat posisi tubuh melakukan awalan, tumpuan, melewati mistar dan mendarat dibutuhkan keseimbangan yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM Makassar.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM Makassar.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM Makassar.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa FIK UNM Makassar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Ateng, Abdul, Kadir. 1992. *Azas dan landasan pendidikan jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Didik Zafar Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.
- Fox, EL. And Matheus D.K. 1981. *The physiological basic of physical education and athletic*. Saunders College Publishing Philadelphia.



- Hadi, Sutrisno. 1990. *Analisis regresi*. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. CV. Pionir Jaya. Bandung
- Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.
- Halim, Ichsan, Nur. 2004. *Tes Pengukuran Dan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FIK UNM Makassar.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam bidang olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sukarjo dan Nurhasan. 1992. *Evaluasi pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Tamat. T dan Mirman. M. 2001. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.