**ABSTRAK**

**Fatmawati. 2016.** *Pengaruh Kecepatan Lari, Power Tungkai dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.*

*( Dibimbing oleh Suwardi dan Irfan)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Kecepatan Lari, *Power* Tungkai dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid SD Inpres Mamajang II Makassar. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah berjumlah 120 murid putra kelas IV, V dan VI SD Inpres Mamajang II Makassar. Sampel penelitian diambil dari 25% sehingga jumlah sampel penelitian adalah 30 murid putra. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi dengan menggunakan SPSS Versi 20.00 pada taraf signifikan 95 % atau 0,05

Hasil penelitian menunjukkan pada masing-masing struktur, bahwa 1) Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi murid SD Inpres Mamajang II Makassar, sebesar -0,196 atau 19,60%. 2) A

da pengaruh langsung *power* tungkai terhadap motivasi murid SD Inpres Mamajang II Makassar, sebesar 0,402 atau 40,20%. 3) Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Mamajang II Makassar, sebesar -0,401 atau 40,10%. 4) Ada pengaruh langsung Power tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Mamajang II Makassar, sebesar 0,417 atau 41,70%. 5) Tidak ada pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Mamajang II Makassar, sebesar 0,153 atau 15,30%. Karena nilai signifikan adalah 0,275 atau 27,50%.

Kata kunci: *Kecepatan Lari, Power Tungkai dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*

**\*The cost of personal SPP research**

**\*\*PPS UNM student**

1. **PENDAHULUAN**

Lompat jauh merupakan bagian dari cabang Olahraga Atletik, olahraga ini mempunyai karakteristik yaitu mudah dilakukan karena hanya menggabungkan gerak lari dan melompat, serta tidak terlalu membutuhkan lapangan yang luas, dan juga tidak memerlukan peralatan yang banyak. Sehingga olahraga ini sebenarnya sangat diminati oleh murid-murid yang ada di sekolah. Termasuk dalam hal ini murid-murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.

Namun kenyataannya dilihat dari segi prestasi belajar, ternyata masih banyak murid-murid yang mengalami kendala pada saat mereka melakukan lompatan. Terlihat dari hasil jauhnya lompatan yang masih kurang, serta penguasaan teknik gerakan pada saat mulai star, kemudian bertumpuh, melayang, dan mendarat. Dan penyebab itu semua menurut pandangan kami adalah adanya keterbatasan kemampuan fisik dari murid-murid yang ada di SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar, khususnya kecepatan lari, dan *power* tungkai.

Untuk memperoleh prestasi maksimal, ada beberapa factor penting yang menjadi pendukung pencapaian prestasi tersebut. Salah satu factor penting yang harus selalu menjadi perhatian bagi para pelatih dan Pembina olahraga adalah kemamapuan komponen kondisi fisik.Salah satu unsure kondisi fisik yaitu latihan *power* atau daya ledak. Adapun kemampuan kondisi fisik yang sangat berpengaruh pada nomor lompat jauh adalah kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang mana penggabungan dari keduanya akan menghasilkan kemampuan *explosive power* pada tungkai.

Salah satu bentuk latihan yang akan meningkatkan *explosive power* diantaranya adalah melompat (*jump)*. Yang manabentuk latihan yang akan diberikan antaralain *vertical jump dan broad jump* yang diharapkan akan mampu memberikan peningkatan terhadap kemampuan *explosive power* otot tungkai pada lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tepatlah penulis untuk mengangkat, dan membahas penelitian lebih lanjut mengenai lompat jauh , dengan judul tesis “Pengaruh kecepatan lari, *power* tungkai, dan motivasi terhadap, kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar”

1. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan:

* 1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung *power* tungkai terhadap motivasi pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung *power* tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung motivasiterhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar melalui motivasi.
  7. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *power* tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar melalui motivasi.

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
2. **Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Menurut Syaifuddin (1992 : 90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan 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. Menurut Yusuf Adi Sasmita (1992 : 65) berpendapat bahwa keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus.

1. **Komponen Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang dan mendarat. Komponen-komponen lompat jauh secara garis besar adalah sebagai berikut :

1. **Awalan**

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasanya digunakan oleh para atlet lompat jauh adalah :

a. Atlet putri antara 30 – 45 meter

b. Atlet putra antara 40 – 50 meter

Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah langkah saat melakukan tolakan. Untuk awalan pada lompat jauh, jaraknya berbedabeda tergantung dari kemampuan masing-masing (Syaifuddin, 1992 : 90).

1. **Tolakan**

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horisontal ke kekuatan vertikal secara cepat seperti yang dikatakan oleh Syaifuddin (1992 : 91) bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.

1. **Melayang di udara**

Menurut Syaifuddin (1992 : 92 -93) sikap 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

**d.Mendarat**

Pada waktu akan mendarat, kedua kaki di bawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper dengan lutut dibengkok, supaya badan tidak terlalu jauh ke belakang, kepala ditundukkan dan kedua tangan lurus ke depan (Syarifuddin, 1992 : 95).

1. Kecepatan Lari

. Anom (2013:15) mengatakan bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam berbagai cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan.

Suharno (1988 : 26) Kecepatan adalah “Kemampuan organisme *atlet* dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya”.

1. ***Power* Tungkai**

. Harsono (1988:199), mengemukakan bahwa “Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Ateng (1992: 140) bahwa “Tenaga otot adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat”.

.

**5. Motivasi**

Mylsidayu (2014:22) mengemukakan bahwa “Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Selain itu dapat dikatakan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandinganWinardi (2002:1).

1. **Kerangka Pikir**

Berdasarkan uraian di atas, maka secara operasional kerangka berpikir dikemukakan sebagai berikut:

**MURID SD INPRES MAMAJANG 2 MAKASSAR**

***POWER* TUNGKAI**

**KECEPATAN LARI**

**MOTIVASI**

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

Gambar 2.1 Skema kerangka pikir

Sumber: Peneliti

1. **Jenis dan Lokasi Penelitian**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex pos facto.* Menurut Sudaryono (2013:11) dalam penelitiaan *ex pos facto,* peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel – variabel. Variabel terikat dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut. Dengan lokasi penelitian SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.

1. **Instrument Penelitian**

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi :Kecepatan lari, *Power* tungkai, motivasi, dan tes kemampuan lompat jauh.

1. **Tes Kecepatan Lari**

Tujuan: untuk mengukur kecepatan kontraksi otot tungkai dalam menempuh jarak yang sesingkat-singkatnya.

Alat dan perlengkapan :stopwatc*h*, lintasan, bendera start

Pelaksanaan:

* + 1. Start yang digunakan adalah start berdiri
    2. Murid yang gagal harus diulangi yang dimaksud *start* yang gagal adalah mendahului lari sebelum aba-aba “ya”
    3. Pada aba-aba “ya” Murid berlari secepat mungkin untuk menempuh jarak 30 meter.
    4. Stopwatch dijalankan bersamaan aba-aba “ya” dan dihentikan pada saat Murid memasuki garis finish.

1. **Tes *Power* Tungkai**
2. Tujuan : untuk mengukur daya ledak otot tungkai
3. Alat dan Perlengkapan : tempat yang datar, papan berskal, kapur halus (karbonat magnesium ), alat penghapus, blanko ( kertas ),alat tulis.
4. Petugas : pemandu tes dan pencatat skor
5. Pelaksanaan : peserta tes berdiri tegak menyamping dinding yang telah ditempeli papan berskala sentimeter. Tiga jari bagian tengah menyentuh kapur halus, ujung jari tengah meraih setinggi mungkin papan berskala, kedua telapak kaki tetap di lantai, jarak raihan ditandai dan dicatat. Kemudian peserta tes menekuk lutut ±130° – 140° dan meloncat setinggi – tingginya sambil meraih papan berskala. Tandai raihan dan catat, hitung selisih hasil raihan pertama dan hasil raihan kedua. Kesempatan diberikan 3 kali. Skor tidak dicatat apabila, kaki menjinjit pada raihan pertama.
6. Penilaian : skor hasil loncatan ( selisih raihan ) terbaik dari 3 kali percobaan, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :
7. **Tes Motivasi**

**Tes Motivasi (Ma’ruf Abdullah, 2015:249)**

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian motivasi adalah angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden.Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan teknik, yaitu seperangkat instrumen yang berupa kuesioner yang diukur berdasarkan alat pengukur skala likers.Responden diminta untuk memberi jawaban menurut skala tersebut.

Untuk pernyataan positif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut:

SS = Sangat setuju, diberi angka penilaian 5

S = Setuju, diberi angka penilaian 4

RR = Ragu – ragu, diberi angka penilaian 3

TS = Tidak setuju, diberi angka 2

STS = Sangat tidak setuju, diberi angka 1

Sedangkan untuk pernyataan negatif digunakan skala dasar pembobotan sebagai berikut:

SS = Sangat setuju, diberi angka penilaian 1

S = Setuju, diberi angka penilaian 2

RR = Ragu – ragu, diberi angka penilaian 3

TS = Tidak setuju, diberi angka 4

STS = Sangat tidak setuju, diberi angka 5

Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian yang keempat adalah identitas responden.
2. Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada Kepala Kantor Dinas Pendidikan Nasional Kota Makassar, kemudian menghubungi Kepala SD Inpres Mamajang 2 Kota Makassar.
3. Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan, selanjutnya peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan)

Berikut ini disajikan kisi-kisi motivasi sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Kisi – kisi angket percaya diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Faktor-Faktor | Indikator | Butir Soal | | Jumlah |
| Positif | Negatif |
| Motivasi siswa | Intrinsik | 1. Kebutuhan 2. Harapan 3. Minat | 1,2,3,4, 5  6,7,8,9,10  11,12,13,14,15 |  | 15 |
| Ektsrinsik | 1. Keluarga 2. Lingkungan 3. Imbalan | 16,17,18,19,20,  26, 28, 29, 30,34  36,37,38,42,43 | 21,22,23,24,25  27,31,32,33,35  39, 40,41,44,45 | 30 |
| Jumlah | |  |  | 45 |

1. **Tes Kemampuan Lompat jauh**

Tes kemampuan lompat jauh yang saya maksud dalam lompat jauh mulai dari awalan sampai dengan mendarat adalah sebagai berikut.

1. Pada waktu melakukan lari, awalan harus dilakukan dengan langkah yang dinamis dan secepat mungkin, sehingga pada saat melakukan tolakan mendapatkan kekuatan dan kecepatan yang semaksimal mungkin. Jarak awalan sesuai dengan kemampuan pelompat masing – masing.
2. Pada waktu melakukan awalan, kecepatannya harus terpelihara dan terkontrol dengan baik, yaitu mulai dari permulaan melakukan awalan sampai pada saat melakukan tolakan dn kaki yang akan dipergunakan untuk menolak harus tepat pada papan tolakan.
3. Pelompat harus sudah bersiap – siap memutuskan perhatiaanya untuk melakukan tolakan pada 2 – 3 langkah terakhir.
4. Kaki yang digunakan pada waktu menolak bertumpu pada papan tolakan mendahului badan.
5. Bersamaan pada saat melakukan tolakan, pelompat harus dapat mendorong kaki atau mengayun kaki belakang ke depan, ke atas dengan lutut yang dibengkokkan, kedua tangan diayun dari belakang kedepan ke atas tinggi.

Pada waktu seluruh tubuh lepas dari papan tolakan kedua kaki diangkat ke atas ke depan, sambil melayang badan dibungkukkan, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan dan kepala ditundukkan. Pada waktu akan mendarat kedua lutut akan dibengkokkan berat badan dibawa kedepan serta kedua

**D. Teknik Analisi Data**

**a. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, median, distribusi frekuensi serta grafik histogram.

1. **Pengujian Persyaratan Analisis**

Oleh karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan teknik analisis jalur (*path analisis*), maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis. Adapun uji persyaratan yang dimaksud, meliputi: (1) uji normalitas dengan menggunakan uji *Lilliefors;* dan (2) Uji linearitas dengan menggunakan regresi.

* 1. **Uji Normalitas**

Untuk melihat apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel penelitian, normal atau tidak, maka pengujian diketahui melalui signifikansi masing-masing kelompok data, dengan melihat signifikansi data lebih besar dari 0,05, sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

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

* + 1. Untuk data kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai KS-Z = 0,115 (P = 0,200 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampauan lompat jauh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
    2. Untuk data kecepatan lari, diperoleh nilai KS-Z = 0,078 (P = 0,200 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan lari mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
    3. Untuk data power tungkai, diperoleh nilai KS-Z = 0,103 (P = 0,200 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data power tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
    4. Untuk data motivasi, diperoleh nilai KS-Z = 0,144 (P =0,116 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data motivasi mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
  1. **Uji Linearitas**

Uji linearitas adalah suatu pengujian untuk mengetahui apakah arah regresi variable dependen atas variable independen linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan metode analisis regresi sederhana, yaitu dengan melihat Fhitung (Tc) dan membandingkan dengan Ftabel (Ft). Kententuannya adalah apabila Fhitung (Tc) lebih besar atau sama dengan Ftabel, ini berarti Ho diterima, dengan demikian regresi antar variable linear.

##### Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan normalitas data dan linearitas pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Dimana dalam pengujian tersebut, digunakan analisis statistic inferensial, melalui analisis jalur (*path analysis*). Model kausalitas yang dibentuk secara teoritik akan diperoleh diagram analisis jalur dan dihitung nilai koefisien untuk setiap jalurnya.

**E. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, persamaan struktural model awal sub struktur I yang menyatakan pengaruh langsung Kecepatan lari dan power tungkai terhadap motivasi, setelah dilakukan pengujian hipotesis secara individual memberikan hasil bahwa variabel yang dilibatkan memberikan pengaruh yang siginifikan terhadap motivasi.

Persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari Kecepatan lari dan power tungkai dengan motivasi adalah ү = -0,196X1 + 0,402X2 + 0,846ε1 dengan nilai R2 = 0.231. Dalam hal ini, besarnya kontribusi variabel Kecepatan lari dan power tungkai melalui persamaan struktral I tersebut adalah 23,1% terhadap motivasi. Artinya 23,1% perubahan atau peningkatan yang terjadi pada motivasi disebabkan oleh perubahan atau peningkatan pada kecepatan lari dan power tungkai yang dimiliki oleh siswa. Sedangkan terdapat 76,9% yang merupakan pengaruh dari variabel lain atau faktor lainnya, selain dari variabel kecepatan lari dan power tungkai yang tidak dikaji dalam model sruktural.

Secara individual, besarnya kontribusi variabel Kecepatan lari terhadap motivasi adalah -0,1952 x 100% = 19,5%. Sedangkan power tungkai terhadap motivasi adalah 0.4022 x 100% = 40.2%. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan motivasi, maka harus memiliki kecepatan lari dan power tungkai yang baik. Jadi semakin baik kecepatan lari dan power tungkai, semakin meningkat motivasi siswa.

Kedua, persamaan struktural model awal sub struktur II yang menyatakan pengaruh langsung kecepatan lari, power tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh, setelah dilakukan pengujian hipotesis secara individu diperoleh bahwa variabel motivasi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Lompat Jauh, sehingga dalam analisis selanjutnya variabel motivasi tidak perlu dimasukkan ke dalam model struktural (perlu dikeluarkan). Variabel motivasi tidak memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan Lompat Jauh, oleh karena sub indikator yang terdapat dalam motivasi, tidak secara merata dimiliki oleh siswa. Jadi ada sub indikator yang dimiliki secara dominan dari sub indikator lainnya, misalnya sub indikator keluarga dimiliki secara dominan oleh salah satu siswa, tetapi tidak memiliki secara dominan dengan sub indikator harapan, misalnya ketika siswa mengalami masalah, keluarga tidak membantu memberikan solusi terkait permasalahan yang dialami dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Secara umum dilihat dari persentase respon siswa tentang motivasi, sebanyak 13,64 persen siswa yang memperoleh skor dibawah rata-rata, begitu juga pada perolehan skor kelas rata-rata sebanyak 38,64 persen, sedangkan skor diatas kelas rata-rata diperoleh 47,73 persen. Jadi capaian skor tersebut, memberikan gambaran bahwa kondisi motivasi siswa tidak berada pada perolehan 50% di atas kelas rata-rata yang dominan, tetapi hampir semua sama perolehan skor motivasi. Sehingga untuk mempengaruhi sikap kemampuan Lompat Jauhnya dalam belajar pendidikan jasmani, masih memerlukan penguatan guru terhadap motivasi. Bahkan kepemilikan siswa dalam kemampuan Lompat Jauh, dominan dengan perolehan skor dibawah kelas rata-rata, yakni 52,72 persen, sedangkan pada kelas rata-rata dan di atas rata, memperlihatkan 38,64 persen dan 9,09 persen.

Dapat dikemukakan bahwa motivasi melalui sub indikator yang dimiliki oleh siswa, belum maksimal dalam penguatan keluarga, lingkungan dan imbalan. sedangkan kemampuan lompat jauh tidak hanya dipengaruhi oleh indikator motivasi ekstrinsik, tetapi indikator motivasi instrinsik, yang terkait dengan kemampuan lompat jauh, seperti kebutuhan, harapan dan minat. Selain itu, kemampuan lompat jauh tidak hanya diintrepretasi dari jauhnya lompatan yang dicapai, tetapi perlu perhatian dari rangkaian gerak awalan, berlari hingga melakukan tolakan pada papan tumpuan, serta sikap tubuh ketika melayan dan mendarat.

Oleh karena motivasi yang tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan lompat jauh dalam analisis jalur, maka untuk memenuhi kaidah analisis jalur, motivasi tidak digunakan dalam struktur II model I. Setelah variabel motivasi dikeluarkan dari model, kemudian persamaan struktural model baru yang diberi nama sebagai model II. Berdasarkan model II tersebut, dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis jalur, dimana diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kecepatan lari dan power tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. Setelah dilakukan pengujian diperoleh persamaan struktural hasil analisis jalur dari kecepatan lari dan power tungkai terhadap kemampuan lompat jauh adalah Y = -0,431X1 + 0.479X2 + 0,604ε2 dan R2 = 0,635. Dalam hal ini, besarnya kontribusi variabel kecepatan lari dan power tungkai secara bersama-sama melalui persamaan sub struktural II tersebut, adalah 63,5%, sedangkan 36,5% sisanya merupakan pengaruh dari variabel lain, diluar dari variabel kecepatan lari dan power tungkai yang tidak dikaji dalam model.

Secara individual, besarnya kontribusi variabel kecepatan lari terhadap kemampuan Lompat adalah -0,4312 x 100% = 43,1%. Variabel power tungkai terhadap kemampuan lompat jauh adalah 0.4792 x 100% = 47.9%. Dari hasil temuan tersebut, menunjukkan bahwa kecepatan lari dan power tungkai memberikan peranan yang besar dibandingkan variabel yang tidak diikutkan dalam struktural II model II. Apabila kemampuan lompat jauh ditingkatkan, terlebih dahulu meningkatkan kecepatan lari dan power tungkai. Berdasarkan konseptual, kecepatan lari adalah kemampuan bergerak berpindah tempat secara berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Melalui kecepatan lari tersebut, akan mengarahkan anak-anak untuk dapat bergerak secara cepat dalam kegiatan lompat jauh atau dalam menyelesaikan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Sedangkan power tungkai kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimun yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Power tungkai sebagai kekuatan maksimum dapat memberikan kemampuan dalam lompat jauh. Jadi seorang murid yang memiliki kecepatan lari dan power tungkai, maka tentu akan berkontribusi dalam kemampuan lompat jauh secara optimal.

Apabila kecepatan lari dan power tungkai diperhatikan pada setiap melaksanakan lompat jauh, maka secara psikologi akan mendorong seseorang untuk lebih dari sebelumnya atau lebih dari orang yang ada disekelilingnya. Kecepatan lari dan power tungkai merupakan komponen fisik yang dimiliki oleh setiap murid untuk dapat melakukan tugas gerak, termasuk peserta didik dalam pembelajaran penjas orkes. Selain itu, Kecepatan lari dan power tungkai dapat mengembangkan potensi fisik lainya yang memiliki keterkaitan, seperti koordinasi dan fleksibilitas akan saling terkait dalam melakukan tugas gerak. Aip Syarifuddin (1992:41) mengatakan bahwa: “lari jarak pendek atau sering juga dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengarahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari star) sampai melewati garis akhir (finish). Dengan kecepatan lari tersebut, akan membantu memberikan dorongan tumbuh saat akan bertumpu kemudian melompat dan melayang. Begitupula dengan power adalah kekuatan otot yang bekerja dalam waktu singkat. Menurut Bompa (1999: 61), power adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Jadi power tungkai adalah kemampuan tungkai dalam mengeluarkan kekuatan maksimal pada saat melakukan lompatan, termasuk dalam kemampuan lompat jauh.

Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya pengaruh kecepatan lari, power tungkai terhadap kemampuan lompat jauh, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

**F. Kesimpulan Dan Saran**

1. **Kesimpulan**

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

* 1. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap motivasi pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  2. Ada pengaruh langsung *power* tungkai terhadap motivasi pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  3. Ada pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  4. Ada pengaruh langsung *power tungkai* terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  5. Tidak Ada pengaruh yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar.
  6. Ada pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar melalui motivasi.
  7. Ada pengaruh *power* tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makassar melalui motivasi,

1. **SARAN**

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

1. Guru diharapkan dapat melakukan penguatan kecepatan lari dan power tungkai melalui pelatihan, sehingga dapat meningkatkan motivasi Murid.
2. Guru diharapkan dapat mengoptimalkan kecepatan lari dan power tungkai melalui latihan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Penelitan ini membahas tentang pengaruh kecepatan lari, power tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penalitian pada bidang studi Penjas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdullah Ma’ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Dirjen Dikti, Jakarta.

Anom. *http:// Kebugaran Jasmani. Blogspot. Co. Id*. Diakses 2 pebruari 2016

Anom. http://volimaniak .blogsport. com. /2013?22/04. Diakses 2 Pebruari 2016.

Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud Dirjen Dikti: Jakarta.

Bernhard Gunter., 1986. *Atletik*. Alih Bahasa Tim Redaksi. Dahara Prize. Semarang.

Darmadi Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung : Alfabeta.

Rosy, <http://rosy46nelli.Wordpress>. com. 2009/12/07 daya ledak. Diakses 2 Pebruaru 2016

Gunarsah D.Singgih, Setiadarma P.monty dan Soekasah R.Hardjolukitob Myrna. 2008. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : BPK Gunung Mulia

Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes Pengukuran Dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga.* Buku Kuliah FPOK IKIP Ujungpandang.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching.* Jakarta.

Hasibuan S.P. Malayu. 2008. *Organisasi Dan Motias*. Jakarta : Bumi Aksara

Kosasih, Engkos. 1985 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* untuk SLTP. Jakarta: Erlangga

Lutan Rusli. 2001. *Perkembangan Gerak*. Jakarta : Depdikbud

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

Moejikat. 2002. *Dasar – Dasar motiasi*. Jakarta : Kemendiknas

Mylsidayu Apta, Kurniawan febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Satiadarma P. Monty. 2000. *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Sidik, Zafar Dikdik. 2013. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Sudaryono, Gaguk margono dan Wardani Rahayu.2013.*Pengembangan Instrumen Penelitian pendidikan.*Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sugiyono. 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.

Suharno Hp., 1988. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP.

Sukadiyanto. 2005. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Syaifuddin, Aip. 1992. *Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Proyek Pembangunan Tenaga Kependidikan*. Jakarta. Depdikbud.

Winardi. 2002. *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*. Jakarta : Raja

Grafindo Persada.

**PENDIDIKAN JASMANI DAN**

**OLAHRAGA**

**TAHUN 2016**

**PENGARUH KECEPATAN LARI, POWER TUNGKAI DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

**PADA MURID SD INPRES BERTINGKAT**

**MAMAJANG II MAKASSAR**

****

**Fatmawati**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2016**