**PENGARUH TINGGI BADAN, KELENTUKAN TOGOK KE DEPAN**

**DAN KECEPATAN LARI TERHADAP KEMAMPUAN**

**LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA MTS DDI POLEWALI KABUPATEN POLMAN**

**Bahtiar1, H. Andi Ihsan2, Imam Suyudi**3

**1**SDN No. 024 Kunyi Polewali Mandar

**2**Jurusan Penjaskesrek, FIK, Universitas Negeri Makassar

Jln. A.P. Pettarani, Makassar 90224

**ABSTRACT**

**Bahtiar.** 2016. *Effect of Height, flexibility Togok Fore And Free Running* *Against Squatting Style Long Jump Ability Students of MTs DDI Polewali Polman* (Supervised by Andi Ihsan and Imam Suyudi).The purpose of this study was height, fore togok flexibility and speed to run against the long jump ability style squat on Student MTs DDI Polewali Polman type of research is path analysis. Thus, the population in this study were students of MTs DDI Polewali Polman. Samples used in this study of 40 people from class VIII and IX MTs DDI Polewali Polman. Mechanical determination of the sample is simple random sampling. Data analysis technique used is descriptive and inferential statistical analysis with the aid of a computer program SPSS 23.The results of this study indicate that (1) There is a direct influence between height at speed to run 30 meters to the students of MTs DDI Polewali Polewali Mandar amounted to 55.6%. (2) There is a direct influence of flexibility ahead with the running speed of 30 meters on students MTs DDI Polewali Polewali Mandar 37.3%.

Keywords: height, fore togok flexibility, speed running long jump ability.

**ABSTRAK**

**Bahtiar.** 2016. *Pengaruh Tinggi Badan, Kelentukan Togok Kedepan Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polman* (Dibimbing oleh Andi Ihsan dan Imam Suyudi)*.*Tujuan penelitian ini adalah tinggi badan, kelentukan togok kedepan dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polman Jenis penelitian ini adalah penelitian *path analisis*. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polman. Sampel digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dari siswa kelas VIII dan IX MTs DDI Polewali Kabupaten Polman. Teknik penentuan sampelnya adalah Simple *Random Sampling.* Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan program komputer SPSS 23.Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh langsung antara tinggi badan dengan kecepatan lari 30 meter pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar sebesar 55,6 %. (2) Terdapat pengaruh langsung antara kelentukan ke depan dengan kecepatan lari 30 meter pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar sebesar 37,3 %.

Kata Kunci : Tinggi badan, Kelentukan togok kedepan, Kecepatan lari Kemampuan lompat jauh

**A. PENDAHULUAN**

Salah satu usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah melalui olahraga. Oleh karena 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 negara kita dari waktu ke waktu mengalami pasang surut 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 secara ilmiah di dalam pembinaan di samping faktor lain, merupakan kendala yang tidak boleh dibiarkan berkepanjangan.

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, 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.

**B. METODE PENELITIAN**

1. Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Winarno (2013;19), mengatakan bahwa “variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”, sedangkan menurut Sumadi Suryabrata (1991:79) bahwa “ variabel sering dinyatakan bahwa faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti”.

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

a. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu:

1. Tinggi Badan ( X1 )

2. Kelentukan Togok Ke Depan ( X2 )

b. Variabel antara (*intervening variable*) yaitu:

Kecepatan lari ( X3 )

c. Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu:

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok ( Y )

1. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MTs DDI Polewali Kabupaten Polman. Desain Penelitiannya adalah sebagai berikut :

ε2

ε1

**X1**

**Y**

**X3**

**X2**

**Gambar 3.1Paradigma Jalur**

**Sumber : Sugiono ( 2014:107 )**

**Keterangan :**

X1 = Tinggi Badan

X2 = Kelentukan Togok Ke Depan

X3 = Kecepatan lari

Y = Kemampuan lompat jauh gaya jongkok

**Penyajian Hasil Analisis Data**

Dalam hasil data tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. **Analisis Deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh. Analisis deskriptif meliputi total nilai, rata-rata (mean), standar deviasi, varians, nilai maksimum dan nilai minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.

Data tinggi badan diukur dengan menggunakan pengukuran dengan tinggi badan, Kelentukan ke depan dengan tes Kelentukan ke depan, kecepatan lari 30 meter dengan menggunakan tes lari sejauh 30 meter dan tes kemampuan lompat jauh. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang telah baku. Hasil analisis statistik deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.

|  |
| --- |
|  |
|  | Tinggi Badan | Kelentukan Togok Ke Depan | Kecepatan Lari 30 M | Kemampuan Lompat Jauh |
| N |  | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Mean | 128,68 | 3,33 | 5,7095 | 3,2130 |
| Std. Deviation | 7,116 | 1,966 | ,39666 | ,49649 |
| Range | 26 | 8 | 1,69 | 2,13 |
| Minimum | 115 | 1 | 4,90 | 2,10 |
| Maximum | 141 | 9 | 6,59 | 4,23 |
| Sum | 5147 | 133 | 228,38 | 128,52 |
|  |

Dari tabel di atas yang merupakan gambaran data tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Tinggi badan siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar diperoleh total nilai 5147, rata-rata 128,68, standar deviasi 7,116, data minimal 115, data maksimal 141 dan rentang 26.

2. Kelentukan ke depan siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar diperoleh total nilai 133, rata-rata 3,33, standar deviasi 1,966, data minimal 1, data maksimal 9 dan rentang 8.

3. Kecepatan lari 30 meter siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar diperoleh total nilai 228,38, rata-rata 5.7095, standar deviasi 0,39666, data minimal 4,90, data maksimal 6,59 dan rentang 1,69.

4. Kemampuan lompat jauh siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar diperoleh total nilai 128,52, rata-rata 3,2130, standar deviasi 0,49649, data minimal 2,10, data maksimal 4,23 dan rentang 2,13.

1. **Uji Asumsi Klasik**
2. **Pengujian Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar, maka uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data tinggi badan, Kelentukan ke depan dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | Asymp. Sig (2 tailed) | Kesimpulan |
| Tinggi badan (X1) | 0,156 | Normal |
| Kelentukan ke depan (X2) | 0,107 | Normal |
| Kecepatan lari 30 meter (X3) | 0,200 | Normal |
| Kemampuan Lompat jauh (Y) | 0,111 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan alat uji kenormalan distribusi data *Kolmogorov – Smirnov*, yakni:

1. Diperoleh untuk tinggi badan dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,156 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatakan bahwa distribusi data tinggi badan berdistribusi normal.
2. Diperoleh untuk Kelentukan ke depan dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,107 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatakan bahwa distribusi data Kelentukan ke depan berdistribusi normal.
3. Diperoleh untuk kecepatan lari 30 meter dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,200 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatakan bahwa distribusi data kecepatan lari 30 meter berdistribusi normal.
4. Diperoleh untuk kemampuan lompat jauh dengan tingkat signifikan atau nilai probabilitas diatas 0,05 (0,111 lebih besar dari 0,05), maka dapat dikatakan bahwa distribusi data kemampuan menenbak bola berdistribusi normal.

1. **Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika harga F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Tabel berikut menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel.

Tabel 4.3 Uji Linearitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Defiation from Linearity (F) | Sig | Kesimpulan |
| X1 dengan X3 | 3,025 | 0,023 | Linear |
| X2 dengan X3 | 3,630 | 0,010 | Linear |
| X1 dengan Y | 0,895 | 0,587 | Linear |
| X2 dengan Y | 3,025 | 0,023 | Linear |
| X3 dengan Y | 8,414 | 0,112 | Linear |

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh harga F (*defiation from linearity*) antara variabel tinggi badan (X1) dengan kecepatan lari 30 meter (X3) sebesar 3,025 pada signifikansi 0,023, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel Kelentukan ke depan (X2) dengan kecepatan lari 30 meter (X3) sebesar 3,630 pada signifikansi 0,010, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel tinggi badan (X1) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 0,895 pada signifikansi 0,587, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel Kelentukan ke depan (X2) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 3,025 pada signifikansi 0,23, harga F (*defiation from linearity*) antara variabel kecepatan lari 30 meter (X3) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 8,414 pada signifikansi 0,112. Hal tersebut menunjukkan bahwa harga F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

**C. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

1. Tinggi badan dipengaruhi langsung oleh kecepatan lari 30 meter pada cabang olahraga atletik.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung antara tinggi badan terhadap kecepatan lari 30 meter sebesar 55,6%. Hal tersebut berarti bahwa tinggi badan seorang pelompat jauh akan berpengaruh pada tinggi rendahnya kecepatan lari 30 meter, dengan kata lain semakin tinggi seorang pelompat jauh semakin tinggi pula tingkat kecepatan lari 30 meternya.

Hasil penelitian tersebut bermaksud dalam melakukan aktivitas lari khususnya pada tahapan awalan pasti memerlukan tinggi badan, karena apabila seseorang memiliki badan yang tinggi biasanya diikuti dengan tungkai yang panjang, maka akan sangat mendukung hasil lompatan jika seorang pelompat jauh memiliki badan yang tinggi. Tinggi badan yang baik juga sangat dan di perlukan bagi tercapainya efesiensi gerak. Oleh karena itu, maka sangat dibutukan tinggi badan pada nomor lompat jauh.

2. Kelentukan ke depan dipengaruhi langsung oleh kecepatan lari 30 meter pada cabang olahraga atletik.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa kelentukan ke depan dipengaruhi langsung oleh kecepatan lari 30 meter sebesar 37,3%. Kelentukan ke depan umumnya diperlukan untuk mendukung aktivitas pada tahapan melayang pada nomor lompat jauh sampai pada tahapan pendaratan. Dalam melakukan tahapan pada nomor lompat jauh kelentukan ke depan digunakan ketika seorang pelompat lepas dari papan tolakan, kemudian disaat diatas udara atau pada tahapan melayang diudara pelompat berusaha mengayunkan kedua tungkainya sejauh mungkin ke depan dalam keadaan kedua kaki lurus. Meskipun seseorang memiliki kelentukan yang baik jika tidak ditunjang dengan kecepatan lari 30 meter yang cepat, maka seorang pelompat akan sulit untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lompat jauh.

3. Tinggi badan berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tinggi badan berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 55,6%. Kemampuan lompat jauh merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan melakukan empat tahapan gerak mulai dari awalan atau berlari kemudian tahap bertolak di papan tumpuan setelah itu tahapan melayang di udara dan yang terakhir adalah tahapan mendarat. Dengan tinggi badan yang baik, maka akan sangat membantu dalam meraih hasil lompatan yang maksimal. Pelompat jauh yang mempunyai tinggi badan yang kurang mendukung, tentu akan menemui kesulitan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal. Dalam olahraga atletik tinggi badan menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal.

4. Kelentukan ke depan berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa kelentukan ke depan berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 17,1%. kelentukan ke depan sangat penting dalam olahraga atletik khususnya dalam melakukan lompat jauh. Dengan kelentukan ke depan yang baik, maka setiap atlet lompat jauh akan mendapatkan jarak lompatan yang jauh.

5. Kecepatan lari 30 meter berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh

Hasil pengujian hipotesis kelima menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 meter berpengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 28,1%. Kecepatan lari 30 meter sangat di butuhkan dalam olahraga atletik, baik dalam hal latihan, proses belajar mengajar, dan pada saat pertandingan. Karena dengan kecepatan lari yang baik akan sangat membantu dalam hal mencapai hasil lompatan yang jauh. Jadi setiap pelompat jauh harus memiliki kecepatan lari 30 meter yang baik karena dengan hal tersebut mampu melakukan hasil lompat jauh dengan baik serta mencapai suatu kesuksesan tersendiri.

6. Tinggi badan melalui kecepatan lari 30 meter berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.

Hasil pengujian hipotesis keenam menunjukkan bahwa tinggi badan melalui kecepatan lari 30 meter berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 16,1%. Dalam melakukan lompat jauh dalam olahraga atletik tinggi badan dan kecepatan lari sangat diperlukan untuk meraih hasil lompatan yang maksima.

Kecepatan lari 30 meter dibutuhkan pada saat awalan, tinggi badan dibutuhkan disaat pada tahapan melayang dan mendarat. Sehingga jikalau seorang atlet lompat jauh memiliki keduanya, maka akan bisa dipastikan bahwa hasil lomatannya akan mencapai jarak lompatan yang jauh.

7. Kelentukan ke depan melalui kecepatan lari 30 meter berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh.

Hasil pengujian hipotesis ketujuh menunjukkan bahwa Kelentukan ke depan melalui kecepatan lari 30 meter berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 10,5%. Kelentukan ke depan dibutuhkan seorang pelompat untuk melakukan tahapan melayang diudara dan mendarat, karena dengan kelentukan ke depan yang baik akan memudahkan atau meluweskan gerakannya ketika melakukan lompat jauh. Agar dapat meraih hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari 30 meter serta kelentukan yang baik.

**D. KESIMPULAN**

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

1. Terdapat pengaruh langsung antara tinggi badan dengan kecepatan lari 30 meter pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
2. Terdapat pengaruh langsung antara kelentukan ke depan dengan kecepatan lari 30 meter pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
3. Terdapat pengaruh langsung antara tinggi badan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
4. Terdapat pengaruh langsung antara kelentukan ke depan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
5. Terdapat pengaruh langsung antara kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.
6. Terdapat pengaruh tidak langsung antara tinggi badan melalui kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.

48

1. Terdapat pengaruh tidak langsung antara kelentukan ke depan melalui kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MTs DDI Polewali Kabupaten Polewali Mandar.

**F. DAFTAR PUSTAKA**

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

.

Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Edward  Rahantoknam. 1988. *Belajar  motorik:  teori  dan aplikasinya  dalam*  *pendidikan jasmani  dan  olahraga*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud

Fox. 1984. *The physiological basic of physical education and athletic*. Toronto : Sounders College Publishing.

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

Mylsidayu, Apta. 2014*. Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nasution. 1982. *Penuntun untuk mengajar dan melatih*. Jakarta : Penerbit Jaya Sakti.

Ujungpandang.

Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Departemen

Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik.* Jakarta: P2TK Ditjen Dikti Depdikbud.