**PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI,**

**DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

**PADA SISWA SMK NEGERI 1 DOMPU KABUPATEN DOMP**

***(The Influence Of Balance, Leg Explosive Power and Motivation On Long Jump Ability Of Students et SMKN 1 Dompu in Dompu District)***

**LINDA SUSIL**

PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN

MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA

SMK NEGERI 1 DOMPU KABUPATEN DOMP

*(The Influence Of Balance, Leg Explosive Power and Motivation On Long Jump Ability Of Students et SMKN 1 Dompu in Dompu District)*

Linda Susil

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh keseimbangan dan daya ledak tungkai secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh, jika di tinjau dari motivasi atau melalui motivasi. Penelitian ini bersifat deskriptif. Dengan menggunakan desain analisis jalur atau *path analysis*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang terlibat dalam kegiatan Eskul, SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa dengan menggunakan teknik sampling jenuh (*sampling jenuh*). Kemudian data hasil penelitian diolah dengan menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh dari hasil regresi struktur 1 dan regresi

struktur 2 yang menunjukan mempunyai pengaruh yang signifikan:(1). Ada pengaruh

langsung keseimbangan terhadap motivasi dengan memperoleh nilai sebesar=0,459. (2). Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi dengan memperoleh nilai sebesar=0,462. (3). Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh dengan memperoleh nilai sebesar= 0,433. (4). Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh dengan memperoleh nilai sebesar = 0,268. (5). Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh dengan memperoleh nilai sebesar = 0,310. Dilihat dari nilai α 0,05 maka pengaruh langsung keseimbangan, dan daya ledak tungkai terhadap variabel motivasi semua data memperoleh yang signifikan karena nilai P <0,05 demikian juga dengan variabel keseimbangan, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh memperoleh nilai sebesar signifikan pula karena P< 0,05.

Selanjutnya (6). Pengaruh variabel keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi dengan memperoleh nilai sebesar=0,142. Sedangkan (7). Pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi dengan memperoleh nilai sebesar=0,143. Sehingga dapat di simpulkan terdapat pengaruh tidak langsung keseimbangan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi.

Kata Kunci: keseimbangan, daya ledak tungkai,dan motivasi kemampuan lompat jauh

**ABSTRACT**

The research aims to discover the extent of the influence of balance and leg explosive power directly on long jump ability based on motivation. The research wasdescrip tiv e research which employed path analysis design. The populations of the research were all of the students who were involved in extracurricular activities at SMKN 1 Dompu in Dompu district. The samples of the research were 20 students who were chosen by using saturated sampling technique. The date of results of the research were analyzed by using computer with SPSS Program.

Based on the result of data analysis obtained from structure regression result I and structure regression result 2 are: (1) there is direct of influence balance on motivation with the achievement score 0,459, (2) there is direct influence of leg explosive power on mativatian with the achievement score 0,462, (3) there is direct of influence balance on long jump ability with the achievement score 0,433, (4) there is influence of leg explosive power on long jump ability with the achievement score 0,264, (5) there is influence motivation on long jump ability with the achievement score 0,310. based on the score of α 0.05, than the direct influence of balance and leg explosive power on motivation variable obtain significant score because P<0.05. as well as the variables of balance, leg explosive power, and motivation on long jump ability obtain significant score because P<0.05.

In addition, (6) the influence of balance variable on long jump ability through motivation obtains 0,142; whereas, (7) there is influence of leg explosive power on long jump ability through motivation 0,143. therefore, it can be concluded that there is indirect influence of balance and leg explosive power on long jump ability through motivation.

Keywords: Balance, leg explosive power, motivation, long jump ability

**Pendahuluan**

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas manusia Indonesia baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani juga pada dasarnya bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, salah satu cabang olahraga yang erat kaitannya dengan aktivitas fisik ialah salah satu cabang olahraga atletik

Olahraga atletik merupakan salah satu aktivitas murni dari setiap orang. Hal ini mengingatkan bahwa gerakan yang ada dalam setiap normanya merupakan gerakan alamiah yang dilakukan oleh manusia hampir setiap saat dalam setiap kesempatan. Dan jika memperhatikan dalam setiap cabang olahraga gerakan-gerakan dari setiap cabang olahraga atletik akan selalu ikut mewarnai gerakan pada cabang olahraga yang lain. Oleh karna itu sangatlah tepat sekali jika atletik disebut-sebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, yang merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, dan merupakan salah satu dari cabang olahraga yang mudah dilakukan, namun begitu cabang olahraga ini kurang diminati oleh masyarakat, sebab biasanya masyarakat cenderung menyukai jenis-jenis olahraga yang mengandung unsur permainan, di mana olahraga atletik ini merupakan induk dari segala cabang olahraga yang bergensi.

Melompat adalah suatu nomor dari cabang olahraga atletik yang masuk dalam kurikulum sekolah, hal ini dimaksud supaya siswa bisa mengenal cabang olahraga ini sejak usia dini/awal usia sekolah, karena sekolah atau lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat yang sangat efektif untuk menyalurkan minat dan bakat siswa. Dengan adanya minat atau kemampuan yang keras untuk dilatih serta didukung oleh bakat dan kemampuan yang bagus pada siswa yang diharapakan, para siswa bisa mencapai hasil yang maksimal baik tingkat regional, nasional, bahkan internasional.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu, ada beberapa informasi yang peneliti peroleh dari Guru pendidikan jasmani dan olahraga. Bahwa sekolah ini mempunyai kegiatan Ekstrakurikuler di cabang olahraga “atletik”. Yang terkait even olahraga yang yang diadakan tiap tahun, baik tingkat kabupaten maupun tingkat provinsi. Bahwa sekolah ini selalu unggul mendapatkan prestasi yang bersifat olahraga permainan maupun perorangan cabor lainnya. Terkait cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh, sekolah tersebut belum pernah melahirkan kader-kader yang berprestasi yang mengikuti event-event tiap tahunnya. Yang mengakibatkan siswa tersebut tidak memiliki kemampuan lompatan yang jauh diharapkan. Hal ini terjadi karena dipengaruhi dari beberapa faktor-faktor diantaranya adalah kurangnya motivasi siswa dalam menjalani pola pembinaan maupun suatu pertandingan, sedangkan dari segi komponen fisiknya yaitu keseimbangan. Dimana keseimbangan siswa tersebut dalam rangkaian gerakan dalam lompat jauhnya yaitu dari tahap awalan, tolakan, melayang, maupun mendarat, masih terlihat kurang bagus atau dengan kata lain masih dalam keadaan labil, sedangkan dari daya ledak tungkainya siswa tersebut dalam rangkaian gerakan lompat jauhnya yaitu dari tahap tolakan dan melayangnya, masih terlihat kurang bagus. Maka dari itu dalam uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa dalam pencapaian prestasi dalam olahraga lompat jauh tentunya dipengaruhi oleh beberapa aspek dan faktor-faktor pendukung dalam latihan maupun pertandingan.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatih sejak usia dini agar kelak siwa bisa meraih prestasi secara maksimal. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar menekuni cabang olahraga atletik di nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat, adanya hubungan utama melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya, untuk mencapai tujuan tersebut tentunya harus didukung oleh banyak faktor, agar dapat mencapai hasil dan penampilan yang baik, maka siswa harus mengetahui bentuk-bentuk latihan yang berkaitan dengan latihan fisik, latihan teknik, latihan mental dan latihan taktik/strategi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencapaian prestasi olahraga lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa aspek dan faktor-faktor dalam latihan yaitu keseimbangan, daya ledak tungkai, dan motivasi. Maka dari hal-hal yang dikemukakan diatas yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan Judul. ”PengaruhKeseimbangan, Daya Ledak Tungkai, Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu. Dengan harapan dapat mengembangkan, meningkatkan dan menambah pengetahuan dalam olahraga atletik pada umumnya.

**Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang dilaksanakan oleh penulis adalah jenis penelitian deskriptif, dengan menggunakan metode survey dengan teknik analisis jalur *(path analysis).* Penelitian ini dilaksanakan pada berlokasi di SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa yang terlibat di kegiatan extrakurikuler, SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu yang berjumlah 20 siswa. Adapun untuk sampelnya juga berjumlah 20 siswa, mereka dipilih dengan menggunakan teknik sampling jenuh (*sampling jenuh*).

Teknik pengumpulan data meliputi: tes keseimbangan *balance*, tes daya ledak tungkai, tesangket untuk motivasi berprestasi, serta tes kemampuan lompat jauh.

**Hasil dan Pembahasan**

Hasil dan pembahasan I: dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel keseimbangan terhadap motivasi berprestasi sebesar 0,459. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,073/2=0,036. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α=0,05 (0,036 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah keseimbangan memiliki pengaruh langsung terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α=0,05 (0,038 < 0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis I dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu ”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis I, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Husdarta dan Bastable. Menurut Husdarta (2011: 40) dan Bastable (2002: 135), beberapa contoh faktor yang berpengaruh terhadap motivasi seseorang antara lain adalah: 1) Fasilitas yang tersedia; 2) Sarana dan prasarana; 3) Lingkungan; 4) Pengalaman; 5) Cita-cita dan harapan; 6) Pembawaan atlet; 7) Pengalaman masa lalu; 8) Pelatih; 9) Lingkungan; 10) iklim pembinaan; 11) Atribut pribadi. Atribut pribadi adalah segala sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang. Dalam hal ini kelincahan dapat pula digolongkan sebagai atribut pribadi, sebab komponen ini merupakan sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang.

Hasil dan pembahasan II: dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi sebesar 0,462. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,071/2=0,035. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α=0,05 (0,035 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah daya ledak tungkai memiliki pengaruh langsung terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu,, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α=0,05 (0,035 < 0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis I dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis II, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Husdarta dan Bastable. Menurut Husdarta (2011: 40) dan Bastable (2002: 135), beberapa contoh faktor yang berpengaruh terhadap motivasi seseorang antara lain adalah: 1) Fasilitas yang tersedia; 2) Sarana dan prasarana; 3) Lingkungan; 4) Pengalaman; 5) Cita-cita dan harapan; 6) Pembawaan atlet; 7) Pengalaman masa lalu; 8) Pelatih; 9) Lingkungan; 10) iklim pembinaan; 11) Atribut pribadi. Atribut pribadi adalah segala sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang. Dalam hal ini daya ledak tungkai dapat pula digolongkan sebagai atribut pribadi, sebab komponen ini merupakan sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang.

Hasil dan pembahasan III: Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh adalah sebesar 0,433. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,010/2=0,005. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α 0,05 (0,005 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah keseimbangan memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α=0,05 (0,005 < 0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis III dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis III, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan teori-teori yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sejalan juga dengan teori yang dikemukakan oleh Ramli (2016:115) mengatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis maupun dinamis. Dalam keseimbangan ini sangat perlu diperhatikan adalah waktu refleks, atau reaksi dan kecepatan bergerak.

Hasil dan pembahasan IV: dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat adalah sebesar 0,268. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,090/2=0,045. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α=0,05 (0,045 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah daya ledak tungkai memiliki pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α=0,05 (0,045 < 0,05). Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis IV dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada pengaruh pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis IV, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang diungkapkan oleh Yasriuddin &Wahyudin (2016:75) “*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

Hasil dan pembahasan V: dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh adalah sebesar 0,310. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,037/2=0,016. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α=0,05 (0,016 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah motivasi berprestasi memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu kabupaten Dompu, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α=0,05 (0,016 < 0,05). Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis V dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu kabupaten Dompu”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis V, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan teori-teori serta penelitian terdahulu yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Straub (1978) dalam Husdarta (2011:38) Mengatakan prestasi adalah sama halnya dengan keterampilan plus motivasi. Sejalan apa yang di ungkapkan oleh komaruddin (2015:22) mengatakan motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet. Oleh karena itu, motivasi yang harus dimiliki oleh atlet adalah motivasi berprestasi, sebab atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan terpacu dengan keunggulan, baik keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain, bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas latihan maupun kompetisi. sebab didalam motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan.

Hasil dan pembahasan VI: dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien beta pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu melalui motivasi berprestasi, atau nilai hasil perkalian antara koefisien beta pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi berprestasi dalam kemampuan lompat jauh dengan koefisien beta pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,143

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah keseimbangan memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu melalui motivasi berprestasi. Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VI dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh Langsung Keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu melalui motivasi berprestasi”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VI, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Beberapa teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Husdarta (2011:39) dan Bastable (2002:135). Menurut Husdarta (2011:39), untuk berpenampilan tinggi diperlukan adanya orang yang memiliki motivasi yang tinggi pula. Adapun untuk faktor yang mempengaruhi motivasi menurut Bastable (2002:135), salah satunya adalah faktor atribut pribadi. Atribut pribadi adalah segala sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang. Dalam hal ini keseimbangan dapat pula digolongkan sebagai atribut pribadi, sebab komponen ini merupakan sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang.

Hasil dan pembahasan VII: dari hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien beta pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi berprestasi, atau nilai hasil perkalian antara koefisien beta pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi dalam kemampuan lompat jauh dengan koefisien beta pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh adalah sebesar 0,142.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah daya ledak tungkai memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu melalui motivasi berprestasi, karena nilai koefisien beta pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh melalui motivasi sebesar 0,142. Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VII dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh Langsung Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu Melalui Motivasi Berprestasi”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VII, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Beberapa teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Husdarta (2011: 39) dan Bastable (2002: 135). Menurut Husdarta (2011: 39), untuk berpenampilan tinggi diperlukan adanya orang yang memiliki motivasi yang tinggi pula. Adapun untuk faktor yang mempengaruhi motivasi menurut Bastable (2002: 135), salah satunya adalah faktor atribut pribadi. Atribut pribadi adalah segala sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang. Dalam hal ini daya ledak tungkai dapat pula digolongkan sebagai atribut pribadi, sebab komponen ini merupakan sesuatu yang dimiliki atau melekat pada diri seseorang.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.
2. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.
3. Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.
4. Terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.
5. Terdapat pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu.
6. Terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu melalui motivasi berprestasi.
7. Terdapat pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Negeri 1 Dompu Kabupaten Dompu melalui motivasi berprestasi.

**Saran**

Bagi siswa atau para atlet harus mengetahui begitu pentingnya faktor fisik dan psikis dalam olahraga pada umumnya khususnya olahraga lompat jauh yang perlu kiranya diketahui bahwa keseimbangan, daya ledak tungkai, dan motivasi berprestasi bisa didapatkan penekanan lebih dalam proses pelatihan yang dilakukan. karena hasil penelitian ini berhasil membuktikan bahwa nilai-nilai fisik dan psikis tersebut memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompatan siswa.

**Daftar Pustaka**

Aminudin. 2010.*Atletik dan Tekniknya*.Bandung : Quadra.

Amung Ma’mun& Yudha M.Saputra.2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Stara D-III.

Apta Mylsidayu.2015. *Psikologi Olahraga.*Jakarta: PT Bumi Aksara.

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

Bastable, B.S., 1997. *Perawat Sebagai Pendidik: Prinsip-prinsip Pengajaran dan Pembelajaran.* Terjemahan Wulandari, G. & Widiyanto, G.1999. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran DGC.

Halim, Ichsan. Nur. 2011. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

2015*Periodisasi Program Pelatihan*.Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Husdarta, S. J. 2011.*Psikologi Olahraga.*Bandung: Alfabeta.

Irwansyah. Nenggala, A. K. Hermanu, E. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas XII SMA/MA.* Bandung: Grafindo Media Pratama.

Jarver Jess. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pionir Jaya.

Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

M, Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X.* Jakarta: Erlangga. PT Gelora Aksara Pratama.

Masri’an, Dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP*

*/MTS Kelas VII*. Jakarta: Erlangga. PT Gelora Aksara Pratama.

Mia, Kusumawati. 2015.*Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.

Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaran Atletik*. Klaten: PT Intan Pariwara.

Munafisah. 2000. *Atletik Cabang Lompat.* Semarang: Aneka Ilmu.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta : Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga

Ramli. 2016. *Kepelatihan Olahraga.* Makassar:UNM.

Sahabuddin. 2007. *Mengajar dan Belajar*. Makassar:UNM.

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang: FPOK.

1995. *Peningkatan& Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Saputra, M, Y. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik.* Jakarta Pusat: Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga.

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

Sidik, Zafar Dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sudaryono, Gaguk Margono & Wardani Rahayu. 2013.*Pengembangan InstrumenPenelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*: *Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, N, S. 2003*. Landasan Psikologi Proses Pendidikan.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Suryabrata, S. 1995.*Psikologi Pendidikan.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Uno, Hamzah B. 2016. *Teori Motivasi & Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Wahyudin & Yasriuddin. 2016. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Makassar: Lembaga Pengembangan Pendidikan.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winardi, J. 2002. *Motivasi dan Pemotivasian dalam Manajemen.* Jakarta: PT Granfindo Persada.