JURNAL

* 1. **Latar belakang masalah**

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.

Begitu pula halnya dengan keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lompat jauh. Keseimbangan Kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah keseimbangan (balance). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan adalah bagaimana hubungan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul: *“Hubungan Kecepatan lari, Daya ledak tungkai, dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep”.*

Perumusan masalah

Berdasrkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

* + 1. Apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep?
    2. Apakah ada hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep?
    3. Apakah hubungan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep?
    4. Apakah ada hubungan secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep?

1. **Tujuan penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

* + - 1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat pada murid SD 12/30 Kananungan Kab Pangkep.
      2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.
      3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.
      4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.

BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR

# DAN HIPOTESIS

### Tinjauan pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan penelitian ini serta diharapkan dapat menunjang dalam merumuskan hipotesis. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka adalah sebagai berikut:

**1. Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan. Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senantiasa berkembang, mengenai cara pelaksaan seperti sekarang mempunyai ketentuan yang obyektif atau terdiri dari rangkaian kegiatan tertentu.

Nomor lompat jauh termasuk pada keterampilan gerak asikliss (Acyclic motion).Perbedaan yang paling mencolok dari semua nomor lompat adalah fase melayang di udara *(flight phase).*

Sidik dikdik Zafar (2011 : 65); Menyatakan bahwa rangkaian kegiatan lompat jauh meliputi empat rangkaian kegiatan, yaitu: (1) fase awalan *(approach*), (2) fase tumpuan *(take off),* (3) fase melayang *(the flight),* (4) fase mendarat *(the landing).*

Berdasarkan pendapat atau ketentuan di atas, maka suatu lompatan yang jauh dilakukan dengan lari secepat mungkin, menolak pada papan tumpuan, melayang di udara dan mendarat di bak lompatan dengan baik.

1. **Tahap Awalan**

Menurut Syarifuddin (1992:90) menyatakan bahwa: Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukakan tolakan *(take of)*. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas pada lompat jauh.

Hal yang perlu diperhatikan untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal.Namun kecepatan yang tinggi itu, ada dua atau empat langkah terakhir dipersiapkan untuk tolakan, untuk itu seorang pelompat jauh diharapkan memilih jarak awalan yang paling tepat. Menurut Weny Dwi M (2014 :11) bahwa: “Lari 40 meter merupakan rangkaian tes kesegaran jasmani yang sudah dibakukan untuk mengukur tingkat kesegaranjasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun”.

Untuk mencapai jarak yang biasanya digunakan oleh seorang pelompat jauh adalah antara 30 sampai 60 meter. Dalam jarak itu pelompat jauh harus mempunyai kemampuan gerak maju ke depan dalam waktu sesingkat mungkin.

Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan waktu akan melakukan tolakan/tumpuan, jarak awalan pada umumnya digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra 40-50 m: 2) untuk putri 30-45 m. awalan harus

dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah saat melakukan tolakan.

1. **Tumpuan**

Tumpuan adalah peralian dari lari menjadi melompat, sehingga lompat jauh jangan dipandang sebagai suatu gerakan tersendiri melainkan dipandang sebagai suatu gerakan totalitas atau keseluruhan. Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya gerakan dari lari menjadi melompat akan menentukan jauhnya lompatan. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya perubahan gerakan ini dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Menurut Joko Supriyanto (2008:26) bahwa:

“Tolakan adalah proses gerak yang dilakukan dengan satu kaki yang paling kuat untuk memperoleh momentum vertikal sebesar-besarnya, momentum vertikal artinya saat yang paling tetap pelompat menekan tumpuannya membentuk suatu garis tegak lurus dengan tempat tumpuannya”.

Agar mencapai lompatan yang cukup tinggi tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu tolakan tidak terlalu condong ke depan seperti sprint, tetapi tumpuan gerakan kaki diharapkan membantu menambah ketinggian mata sebagai kemudi. Penempatan letak titik berat badan pada waktu melakukan tolakan sangat penting sehingga keseimbangan badan pada waktu melayang di udara harus diusahakan sekecil mungkin.

**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

## Variabel dan desain penelitian

* + - 1. **Variabel penelitian**

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

* + - * 1. Variabel bebas yaitu:
* Kecepatan lari (X1)
* Daya ledak tungkai (X2)
* Keseimbangan (X3)
  + - * 1. Variabel terikat yaitu:
* Kemampuan Lompat jauh (Y)
  + - 1. **Desain penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan tungkai, kecepatan lari, keseimbangan dan hasil belajar lompat jauh. Adapun model desain penelitian yang digunakan, secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut:

X1

X2

Y

X3

## *Gambar 4. Model desain penelitian*

Keterangan:

X1 = Kecepatan lari

X2 = Daya ledak tungkai

X3 = Keseimbangan

Y = Kemampuan Lompat Jauh

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN 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.

**A. Penyajian Hasil Analisis Data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh untuk murid SD 12/30 Kanaungan kab Pangkep. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian tentang tes kecepatan lari, tes daya ledak tungkai, tes keseimbangan dan tes kemampuan lompat jauh, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data.

**1. Analisis deskriptif**

Analisis deskriptif dilakukan untuk data kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada murid SD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 1.

**Tabel 1.Hasil analisis deskriktif komponen fisik yang meliputi kecepatan lari, daya ledak tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.**

|  | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deskriktif** |  | | **Kecepatan Lari** | **Daya Ledak Tungkai** | **Keseimbangan** | **Kemampuan Lompat Jauh** |
| **N** | |  | **40** | **40** | **40** | **40** |
|  | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **Mean** | | | **7.2138** | **1.4748** | **23.9508** | **2.5378** |
| **Std. Error of Mean** | | | **.07364** | **.03558** | **.50524** | **.03596** |
| **Median** | | | **7.2950** | **1.4300** | **24.4600** | **2.5600** |
| **Mode** | | | **6.52a** | **1.23a** | **20.43a** | **2.27a** |
| **Std. Deviation** | | | **.46573** | **.22501** | **3.19540** | **.22741** |
| **Variance** | | | **.217** | **.051** | **10.211** | **.052** |
| **Range** | | | **1.82** | **.79** | **11.98** | **.79** |
| **Minimum** | | | **6.23** | **1.10** | **18.02** | **2.18** |
| **Maximum** | | | **8.05** | **1.89** | **30.00** | **2.97** |
| **Sum** | | | **288.55** | **58.99** | **958.03** | **101.51** |

Dari tabel 1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

* 1. Untuk data kecepatan lari, diperoleh nilai rata-rata 7,21 detik, nilai minimum 6,23 detik dan nilai maksimum 8,05 detik, rentang 1,82 detik.
  2. Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai rata-rata 1,47 cm, nilai minimum 1,10 cm dan nilai maksimum 1,89 cm, rentang 0,79 cm.
  3. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai rata-rata 23,95detik, nilai minimum 18.02 detik dan nilai maksimum 30,00 detik, rentang 11.98 detik.
  4. Untuk data kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai rata-rata 2,53 m, nilai minimum 2.18 m dan nilai maksimum 2.97 m, rentang 0,79 cm.

Hasil analisis data deskriktif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data kemampuan fisik yang meliputi kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.Untuk membuktikan apakah ada keterkaitan kemampuan fisik terhadap kemampuan lompat jauh, maka diperlukan pengujian lebih lanjut dengan uji normalitas data.

**2. Uji normalitas data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal.Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi.Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.Rangkuman hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.Rangkuman uji normalitas kecepatan lari, daya ledak tungkai, keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **NO** | **Absolute** | **Positif** | **Negatif** | **K-SZ** | **AS.Sig** | **Ket** |
| **KCPL** | **40** | **0,138** | **0,138** | **0,130** | **0,874** | **0,429** | **Normal** |
| **DLT** | **40** | **0,104** | **0,104** | **0,089** | **0,657** | **0,782** | **Normal** |
| **KSM** | **40** | **0,126** | **0,126** | **0,121** | **0,797** | **0,549** | **Normal** |
| **KLJ** | **40** | **0,156** | **0,156** | **0,084** | **0,986** | **0,286** | **Normal** |

**keterangan tabel 2:**

KCPL : Kecepatan Lari KSM : Keseimbangan

DLT : Daya Ledak Tungkai KLM : Kemampuan Lompat Jauh

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

a. Untuk data kecepata lari, diperoleh nilai KS-Z = 0,874 (P > 0,05) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

b. Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai KS-Z = 0,657 (P > 0,05) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

c. Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai KS-Z = 0,797 (P > 0,05) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

d. Untuk data kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai KS-Z = 0,986 (P > 0,05) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

###### A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh muridSD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.

2. Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh muridSD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.

3. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh muridSD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.

4. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh muridSD 12/30 Kanaungan Kab Pangkep.

###### B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina maupun pelatih lompat jauh, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang mendukung, seperti kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan.

2. Bagi para siswa dan atlet lompat jauh, direkomendasikan bahwa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan fisik seperti kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan guna dapat lebih meningkatkan kemampuan lompat jauh yang telah dimiliki.

46

3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

**Adisasmita, Yusuf,** 1992.*OlahragaPilihanAtletik*. DepdikbudDirjenDikti, Jakarta.

**Arikunto, Suharsimi.** 2014*.”Penelitian TindakanKelas”.*PT BumiAksara**.**Jakarta.

**Dwi M, Weny.** 2014.*PenjaskesLariJarakPendek*. (19 maret 2016).

**Halim, NurIchsan,** 2009. Tes Dan PengukuranKesegaranJasmani. Makassar: UniversitasNegeri Makassar.

**Harsono,** 2001**.***KecepatanReaksi.(*24 maret 2016).

**Purnama,** 2014. Cara MengukurKesegaraJasmaniKondisi. (16 maret 2016).

**SajotoMoch,** 2001. PembinaanKondisiFisikDalamOlahraga. Semarang: PraharaPrince.

**Setya, Rama, 2011.** *BerlatihLompatJauhBagiPemula*.WahdaIlmu, Jakarta.

**SidikDikdikZafar,** 2011.Mengajar Dan BelajarAtletik. Bandung :RemajaRosdakarya.

**Sugiyono,** 2014.*MetodePenelitianKuantitatif Dan Kualitatif*.(20 maret 2016).

**Suhendro, Andi. 2005.** [http:/eprints.uny.ac.id/8622/2/bab2%20%2010604](http://eprints.uny.ac.id/8622/2/bab2%20%2010604)227383pdf

**Sukadiyanto,** 2002**.***Ma*c*am-macamKecepatan.(24 maret 2016).*

**Supriyanto, Joko,** 2008**.** GembiraBerolahraga.TigaSerangkai Putra Mandiri: Solo.

**Syarifuddin, Aip.** 1992. Atletik. DepdikbudDirjenDiktil, Jakarta.

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Randy HK lahir di Labakkang Kec. Labakkang Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 12 juni 1993. Penulis adalah anak ketujuh dari sepuluh bersaudara yang merupakan buah kasih sayang dari pasangan suami istri H.Kawaide dengan HJ. Hawi, sekarang orang tua penulis menetap di mana penulis dilahirkan dan dibesarkan.

Penulis menempuh pendidikan formal pertama pada tahun 2001 di SD 12/30 Kanaungan Kec. Labakkang Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. Di sekolah tersebut penulis menimbah ilmu selama enam tahun dan selesai pada tahun 2006. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Labakkang Kec. Labakkang Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan dan selesai pada tahun 2009. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Pangkep dan selesai pada tahun 2012.

Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan kejenjang perguruan tinggi yang ada di kota Makassar yang memang menjadi keinginan dan pilihan penulis sendiri yakni Universitas Negeri Makassar (UNM), penulis mengambil jurusan strata satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan PGSD DIKJAS S1 dan selesai pada tahun 2018, dengan judul karya tulis ilmiah (skripsi)

***“HUBUNGAN KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MURID SD 12/30 KANAUNGAN KAB. PANGKEP”.***

Penulis berharap apa yang didapatkan berupa ilmu pengetahuan dapat penulis amalkan di dunia dan mendapat balasan rahmat dari Allah SWT di kemudian hari, serta dapat membahagiakan kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan segala dukungan yang tiada hentinya.