Volume 3 Nomor 2 September 2016 ISSN : 2355-4355

Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelentukan dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar

Fadli Zainuddin

Dosen FPOK IKIP Mataram
Email :fadlikomank@gmail.com

Abstract

This research is a descriptive research using correlation al research design. This study aims to determine; (1) Is there any relationship between running speed and long jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar State; (2) Is there a correlation between Flexibility and Long Jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar State ; (3) Is there a correlation between the explosive power of the limbs with the long jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar State; (4) Is there any relation between running speed, Flexibility and explosive limb power with long jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar State. Its population is all students of SD Negeri 1 Karuwisi Makassar. The samples used are male students as many as 30 people. The simple determination technique is by random selection by drawing (Simple Random Sampling). Data analysis technique used is descriptive analysis, Pearson product moment (r) correlation coefficient analysis, regression analysis and multiple correlation analysis (R) through SPSS 15 program at significant level α, 0,05. The results showed that; (1) There is a significant relationship between running speed and long jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar, with r value of -0.653 (Pvalue <a 0.05); (2) There is a significant correlation between determination with long jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar, with r value of 0.663 (Pvalue <a 0.05); (3) There is a significant correlation between limb power and long jump ability of elementary school students Karuwisi 1 Makassar, with r value of 0,733 Pvalue <a 0,05); (4) There is a significant relation between running speed, Flexibility, and limb power with long jump ability of elementary school students of Karuwisi 1 Makassar, with Ro value 0,866 (Pvalue <a 0,05).

Key Words : *running speed, flexibility,explosive limb power, long jump*

Latar Belakang

Prestasi olahraga di tanah air dari waktu ke waktu mengalami pasang surut seiring perkembangan zaman dimana pola hidup dan pola pikir manusia semakin berkembang pula, hal ini membawa konsekuensi ke arah perubahan perilaku ke arah yang Iebih baik. Perilaku yang dimaksud adalah tindakan nyata terhadap usaha peningkatan kesegaran jasmani pada umumnya dan peningkatan prestasi cabang olahraga pada khususnya.

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya, apakah itu olahraga yang dilakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan bertujuan ke arah prestasi. Dengan perkembangan dan peningkatan pengetahuan dan teknologi, turut pula membawa peningkatan terhadap beberapa cabang olahraga yang telah berkembang dalam masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan Kota Makassar pada khususnya.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seorang olahragawan untuk dapat berprestasi. Soekarman (1987:193), mengemukakan tentang faktor-faktor yang dituntut dari seorang atlet untuk dapat berprestasi yang lebih tinggi, yaitu:

1. Kualifikasi medis
2. Kualifikasi fisik
3. Kualifikasi mental
4. Kualifikasi keteramplian

Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan, bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi pada setiap cabang olahraga termasuk cabang olahraga atletik khususnya kemampuan lompat jauh cukup banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain; kemampuan fisik dari setiap olahragawan atau murid.

Sejalan dengan itu, maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada kemampuan Iompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Dengan alasan, kami melihat masih banyak murid pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik yang memiliki lompatan yang kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melompat posisi atau sikap badan murid kurang stabil. Adapun kemampuan fisik yang akan kami angkat adalah; kecepatan lari, kelentukan dan daya ledak tungkai.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka calon akan melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan antara kecepatan lari, kelentukan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar".

Kajian Literatur

1. Lompat jauh

Australian Track and Field Coach Association dalam Rohaeni Hani (1981:25), bahwa rangkaian kegiatan lompat jauh meliputi empat rangkaian kegiatan, yaitu; *(1) the run-up, (2) the take up, (3) the flight, (4) the landing.*

a. Tahap awalan

Awalan atau ancang-ancang mempunyai kegunaan untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum mencapai balok tumpuan. Awalan adalah usaha untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal, namun perlu diingat bahwa kecepatan horizontal akan berubah menjadi kecepatan vertikal, sehingga perubahan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal akan menghasilkan lintasan parabola. Lintasan parabola itulah yang menjadi jarak lompatan.

Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal, namun kecepatan yang tinggi itu pada dua atau empat Iangkah terakhir dipersiapkan untuk tolakan. Untuk itu seorang pelompat jauh diharapkan memilih jarak awalan yang paling tepat. Untuk mencapai jarak yang biasanya digunakan oleh seorang pelompat jauh adalah antara 25 sampai 45 meter. Dalam jarak itu pelompat jauh harus mempunyai kemampuan gerak maju kedepan dalam waktu sesingkat mungkin.

Bahwa panjang lari awalan dalam lompat jauh itu hendaknya sependek mungkin dimana dicapai dengan kecepatan yang mendekati maksimal. Sebagai seorang pelompat jauh akan berusaha lari secepatnya dan dalam keadaan rileks serta siap untuk melakukan tolakan. Selain kedua faktor seperti kecepatan dan relaksasi, maka ketepatan melakukan take off semaksimal mungkin, koordinasi gerakan serta perhatian untuk dapat mengatur langkah sesuai dengan check mark dan bertumpuh tepat pada papan tumpuan.

b. Tumpuan

Tumpuan adalah peralihan 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 perubahan gerakan dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Untuk mencapai lompatan yang cukup tinggi tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu tolakan tidak terlalu condong kedepan seperti sprint, tetapi tumpuan gerakan kaki diharapkan membantu menambah ketinggian pandangan mata sebagai

kemudi. Penempatan letak titik berat badan pada waktu melakukan tolakan sangat penting sehingga kecepatan lari badan pada waktu melayang di udara harus diusahakan sekecil mungkin, hal ini merupakan kemampuan para atlet untuk mempertahankan tubuh di udara, dalam hal ini kecepatan lari badan pada saat melayang di udara, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang maksimal. Penempatan kaki dan sudut sewaktu tolakan akan mempengaruhi hasil lompatan.

Perubahan dari kecepatan horizontal menjadi gerakan bersudut di dapat dengan cara memberikan tenaga maksimal pada kaki yang tinggal landas. Pusat dari gaya berat si pelompat harus langsung jatuh di atas papan begitu kaki yang akan tinggal landas, gerakan kedepan atas dilakukan dengan sekuat tenaga dibantu oleh lutut dari kaki yang digunakan bertolak agar mendapat gaya lompat.

c. Melayang di udara

Setelah melakukan tolakan untuk mencapai ketinggian, kepala dan badan dibawah ke depan, kaki tumpuh dibawah kedepan, mengikuti tungkai ayun bersamaan diluruskan ke depan. Dengan demikian pada saat melayang badan dalam sikap jongkok. Untuk menjaga kecepatan lari badan agar tetap dalam sikap jongkok, kedua lengan turut menjaga dalam gerakan kepala dan badan kedepan, disamping itu arah gerakan juga turut menentukan guna mencapai jarak lompatan. Mengenai arah lompatan dapat diumpamakan dengan perpindahan suatu benda melintasi suatu lintasan tertentu secara mekanik arah lompatan ditentukan oleh sudut lompatan yaitu sudut yang memungkinkan untuk mencapai jarak maksimal, sudut yang dimaksud adalah 45. Dengan sudut 45 bila mencapai tinggi yang maksimal akan menghasilkan jarak lompatan maksimal pula.

Yang penting pada saat melayang di udara ini adalah melawan rotasi yang timbul akibat dari tolakan. Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu sikap jongkok, sikap berjalan di udara ini bukan cara melayang diutamakan, akan tetapi terpeliharanya kecepatan lari badan dan mengusahakan tahanan di udara sekecil mungkin, mengusahakan melayang di udara selama mungkin dan menyiapkan letak titik kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat. Hal tersebut dapat dilakukan oleh atlet apabila atlet memiliki kecepatan lari yang baik.

d. Mendarat

Dari berbagai rangkaian gerakan dalam lompat jauh, gerakan mendarat merupakan proses gerakan yang terakhir. Kalau dalam lompat tinggi sikap mendarat hanya ditujukan untuk menghindari cedera, maka berbeda dengan lompat jauh, pendaratan merupakan hal tidak kalah pentingnya dari gerakan yang lain, karena pendaratan merupakan penentu jauh dekatnya lompatan.

Untuk mencapai pendaratan yang sesempurna mungkin, pendaratan dilakukan dengan posisi duduk jongkok, kedua tangan menyentuh pasir di depan badan, titik berat badan diusahakan berada di depan dari titik tumpu pada saat mendarat. Kesempurnaan pendaratan merupakan kesempurnaan pelaksanaan lompat jauh itu sendiri.

2. Kecepatan lari

Menurut Yanto Kusyanto (1996:29): Memberikan depenisi sebagai berikut:

> *Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.*

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sangat singkat. Dalam lari, kecepatan lari seorang atlit lompat jauh ditentukan oleh gerakan dari kaki berturut-turut yang dilakukan secara cepat. Kecepatan juga tergantung pada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Jadi,untuk mengembangakan kecepatan atlit harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas, serta kecepatan reaksinya.

Kecepatan merupakan paduan antara bakat dan latihan yang teratur, karena kecepatan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Nossek (1982:52) bahwa faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain :

Speed , strategi, endurance, sport tehniegues, will power, elasticity of muscele, mobility of nervous process , stimulation stipage, contraction between antagonists, sinergists and countraiting of muscules.

Pernyataan yang dikemukakan oleh Nossek (1982:50) dapat diartikan sebagai berikut: Kecepatan, kekuatan, daya tahan, tehnik olahraga, elastisitas otot, proses mobilitas syaraf, ransangan kontraksi antara antagonis dan sinergis, serta kapasitas otot dan peregangan otot.

3. Kelentukan

Tentang jaringan-jaringan dalam tubuh yang turut menentukan kualitas kelentukan tubuh dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjono (1987: 59) bahwa :

"Kelentukan tubuh ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan di sekitar persendian serta otot-otot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut".

Dari uraian diatas tentang pengertian kelentukan , maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan *(fleksibility)* yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dengan mudah dan efisien.

Sebagaimana yang dikemukakan Abd. Adib Rani (1974:45):

1. *Pilihlah bentuk latihan fleksibility yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya serta melihat kemampuan atlet sampai dimana.*

sistematis kenaikan dosis loadnya, repetition gerakan 5 — 8 kali interval recovery (jarak waktu istirahat) 30 detik.

3. *Grafik intensity latihannya harus diatur dan jangan langsung memberikan gerakan-gerakan yang maksimal kalau ada rasa sakit harus ditunda dulu latihannya.*
4. *Latihan fleksibility boleh tiap hari diberikan asal jangan dipaksa gerakannya.*
5. *Latihan peregangan harus dipersiapkan warming up yang baik untuk menghindari terjadinya robek otot, putus ligamentum atau jaringan pengikat.*

4. Daya ledak tungkai

Harsono (1988 : 1999) mengemukakan bahwa :

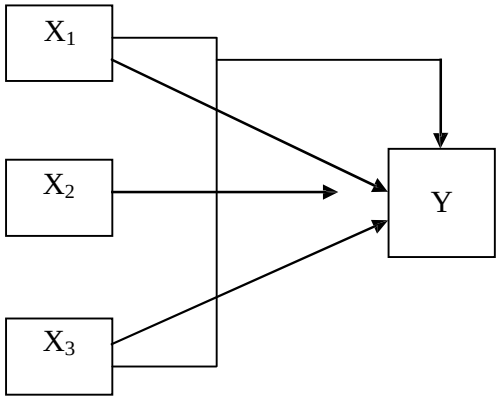
"Power Iebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam power kecuali ada strength terdapat pula kecepatan".

Abdul Kadir Ateng (1992: 140), bahwa seseorang dikatakan bertenaga penuh (tenaga eksplosif) adalah individu yang memiliki :

a. Tingkat kekuatan otot yang tinggi.
b. Tingkat kecepatan yang tinggi.
c. Tingkat kemampuan yang tinggi dalam mengintegrasikan kecepatan dan kekuatan otot.

Metode Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1 : Desain Penelitian Korelasional

Keterangan:

X_1 : Kecepatan lari

X2 : Kelentukan

X3 : Daya ledak tungkai
Y : Kemampuan lompat jauh

Setiap penelitian tentunya selalu menggunakan objek untuk di teliti atau diistilahkan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan objek penelitian. Populasi suatu penelitian harus memilikikarakteristik yang sama atau hampir sama. Olehnya itu yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Namun populasi tersebut dibatasi pada murid laki-laki saja agar mempunyai kesamaan sifat dalam hal jenis kelamin.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa :" Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan terknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemelihan secara acak dengan mempergunakan teknik "Simple Radom Sampling" dengan cara undian,sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid putra SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kecepatan lari, data kelentukan data daya ledak tungkai dan data kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

1. **Tes Kecepatan lari**

   Tujuan : Untuk mengukur kecepatan (lari 30 M)maksim.l
   Alat : Stopwatch, sempritan atau bendara, dan formulir tes
   Pelaksanaan :
   1) Start dilakukan dengan start berdiri.
   2) Pada aba-aba"bersedia"testee berdiri dengan saiah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
   3) Pada aba-aba " siap" testee slap untuk berlari, pada aba-aba "ya" stopwatch dijalankan.Testee berlari secepat-cepatnya • dengan menempuh jarak 30 M. Pada saat rnelewati garis finis stopwatch dihentikan.
   4) Kesempatan diberikan dua kali peiaksaan.

   Penilaian : Hasil yang dicatat adaiah waktu yang terbaik dicapai pada jarak tersebut.

2. **Pengukuran kelentukan dengan tes kelentukan Togok ke depan *(Forward Flexion of Trunk Test)* (Nur lchsan Halim, 2004:110-111)**

   a. Tujuan:
      Untuk mengukur daya ledak tungkai tubuh ke depan.
   b. Alat:
   1) Bangku pengukur daya ledak tungkai berskala cm
   2) Kapur bubuk
   3) Blanko/Formulir Tes
   4) Alat tulis menulis
   c. Petugas:
   1) Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
   2) Pencatat skor
   d. Pelaksanaan:
   Ujung jari kedua tangan peserta tes diberi bubuk kapur. Peserta tes berdiri di atas bangku dengan kedua kaki tepat berada ditepi bangku pada skala (mistar) yang terpasang. Kedua ibu jari tangan berkaitan satu sama lain, kedua tungkai (lutut) harus lurus. Kemudian badan dibungkukkan pelan-pelan dan kedua tangan berusaha mencapai skala terendah mungkin, dan sikap ini dipertahankan selama tiga detik. Kesempatan diberikan dua kali berturut-turut. Hal yang diukur adalah tanda bekas jari yang dicapai pada skala dari dua kali kesempatan.
   Kalau kedua ujung jari tangan peserta tes dapat mencapai skala di bawah permukaan bangku, maka hasilnya positif. Sedangkan jika kedua ujung jari tangan hanya dapat mencapai skala di atas bangku, maka hasilnya negatif.

e. Penilaian:
Skor terbaik (bekas jari yang terjauh pada skala) dari dua kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta test.

3. Pengukuran daya ledak tungkai dengan tes loncat jauh tanpa awalan *(Standing Long Jump Test)* (Nur Ichsan Halim, 2004:100)

a. Tujuan:
Untuk menqukur daya ledak otot tungkai.

b. Fasilitas/Alat.
1) Meteran
2) Bak pasir/matras
3) Formulir Tes
4) Alat tulis menulis

c. Petugas:
1) Peandu tes
2) Pengukur jarak
3) Pencatat skor

d. Pelaksanaan**:**
Peserta tes berdiri sedikit kangkang ± 10 cm pada papan tolakan (garis star), lutut ditekuk ± 45 derajat, kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian mengayunkan kedua lengan ke depan sambil meloncat sejauh mungkin dan mendarat dengan dua kaki. Hasil loncatan diukur dari garis tepi luar papan tolakan (garis star), sampai bekas kaki yang terdekat. Peserta tes diberikan kesempatan 3 (tiga) kali melakukan lompatan.

e. Penilaian:
Hasil loncatan terbaik dari, (tiga) kali percobaan dicatat sebagai hasil akhir peserta test.

4. Pengukuran kemampuan lompat jauh

a. Tujuan :
Untuk mengetahui jauhnya lompatan dari tumpuan sampai mendarat pada bak lompatan.

b. Alat dan perlengkapan
1) Meteran
2) Bak lompatan lengkap dengan lintasan lompatan.
3) Formulir tes
4) Alat tulis menulis

c. Petugas:
1) Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
2) Pencatat skor

d. Pelaksanaan tes :
1) Testee berdiri pada lintasan lompat jauh, lalu berlari secepat mungkin dengan jarak sesuai dengan kesukaan murid yaitu kurang lebih 30 meter.
2) Pas pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpu pada balok tumpuan dan tidak boleh kaki tumpuh menyentuh tanah di depan balok tumpuan.
3) Setelah bertumpuh lalu melayang di udara dan slap untuk mendarat dengan kedua kaki.
4) Testee diberi kesempatan melompat tiga kali lompatan.
5) Jarak lompatan diukur dengan cara ujung meter atau titik nol diletakkan pas pada titik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari balok tumpuan.

e. Penilaian :
Hasil lompatan adalah jarak yang terjauh dari tiga kali lompatan.

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data kecepatan lari, data kelentukan, data daya ledak tungkai dan data kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis statistik dengan bantuan kornputer melalui program SPSS versi 12 pada signifikansi a=0,05 (95%).

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ada empat buah hipotesis yang Pengujian hipotesis tersebut dilakukan satu persatu sesuai dengan urutannya pada perumusan hipotesis. Disamping dilakukan pengujian hipotesis, juga diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujan tersebut.

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

Hipotesis statistik yang akan diuji :
Ho: px_1 y = 0
H_1 : px_1 y ≠ 0
Kriteria pengujian:
Jika r (P_{value}. > a 0, 05), maka terima Ho dan tolak H_1
Jika r (P_{value} < *a* 0, 05), maka tolak Ho dan terima H_1
Hasil pengujian:
Dan hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi Pearson diperoleh nilai r hitung (r) sebesar = - 0,653 (P_{value} < *a* 0,05), maka H_o ditolak dan H_1 hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki kecepatan lari yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lompat jauh yang baik pula.

2. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan ompatjauh pada murid SD Negeri karuwisi 1 Makassar.

Hipotesis statistik yang aka.n diuji:
H_o : px_2 y = 0
H_1 : *p*x_2 y ≠ 0

Kriteria pengujian:
Jika r(P_{value1}> *a* 0, 05), maka terima Ho dan tolak H_1.
Jika ra (P_{value}, < 0,05), maka tolak H_o dan terima H_1.

Hasil pengujian:
Dari hasil analisis data dengan menggunakan korelasi Parson, diperoleh nilai r hitung (r) sebesar = 0,663 (P_{value} < *a* 0,05), maka Ho ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki kelentukan yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lompat jauh yang baik pula.

3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

Hipotesis statisik yang akan diuji :
H_o : px3 y = 0
H_1 : *p*x3.y ≠ 0

Kriteria pengujian:
Jika r (P_{value} > *a* 0, 05), maka terima H_o dan tolak H_1.
Jika r (P_{value}.< *a* 0, 05), maka ditolak Ho dan terima H_1.

Hasil pengujian:
Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi Pearson, diperoleh nilai r hitung (r) sebesar 0,733 (P_{value} <***a*** 0,05), maka H_o ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lompat jauh yang baik.

4. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari, kelentukan, dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

Hipotesis statistik yang akan diuji :
H_o : $Rx_{1.2.3}y$ = 0
H_1 : *R*$x_{1.2.3}$y ≠ 0

Kriteria pengujian:
Jika R (P_{value} > *a* 0, 05), maka terima Ho dan tolak H_1
Jika R (P_{value} < *a* 0, 05), maka tolak Ho dan terima H_1

Hasil pengujian:
Dari hasil analisis data korelasi ganda, diperoleh nilai r hitung (R) = 0,866, setelah dilakukan uji signifikan atau uji keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji $F_{regresi}$ diperoleh nilai F_{hitung} = 25,979, dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena nilai probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05 (P<0,05), maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksikan kemampuan lompat jauh (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka H_o ditolak dan H_1 .diterima atau koefisiensi regresi signifikan. Hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan lari, kelentukan, dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Nilai koefisien determinasi (R square) yang diperoleh = 0,750 hal ini berarti bahwa 75% kemampuan lompat jauh dijelaskan oleh kecepatan lari, kelentukan,

dan daya ledak tungkai, sedangkan sisanya 25% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Persamaan regresi ganda :

$$Y = a + b_1X_1+b_2X_2+b_3X_3= 2,323 + 0,0304 X_1 + 0,293 X_2+0,487X_3$$

Dari tabel uji anova atau F tes, ternyata didapat F_{hitung} sebesar 25,979 dengan tingkat signifikan 0,000 karena nilai probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksikan kemampuan lompat jauh. Untuk menguji signifikansi variabel kecepatan lari, kelentukan dan daya ledak tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka signifikan

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka tidak signifikan

Setelah dilakukan pengujian ternyata nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka signifikan.

Hal ini mengandung makna bahwa, apabila murid memiliki kecepatan lari, kelentukan, dan daya ledak tungkai yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan lompat jauh yang baik pula.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi pearson (r) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasar penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Hipotesis pertama Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada hubungan yang signifikan antara kecepata lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

   Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya. Pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat *dijelaskan* bahwa apabila murid memiliki kecepatan lari yang baik,akan menghasilkan awalan lari pada saat melakukan lompat jauh yang optimal sehingga menghasilkan daya dorong yang kuat dan mendapatkan hasil lompatan yang jauh. Oleh sebab itu salah satu jenis kondisi fisik yang perlu dikembangkan pada olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh adalah unsur kecepatan lari. Namun harus disadari bahwa unsur fisik ini tidaklah berdiri sendiri, akan tetapi harus didukung dan dikombinasikan dengan unsur fisik yang lain seperti kelentukan, daya ledak dan sebagainya.
2. Hipotesis kedua Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

   Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitin ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki kelentukan yang baik, akan menunjang untuk melakukan lompat jauh dengan baik.
3. Hipotesis ketiga Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai: dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

   Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan .kerangka berpikir maupun teori-teori yang.yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid memiliki daya ledak tungkai yang baik, akan menunjang untuk melakukan lompat jauh yang maksimal.
4. Hipotesis keempat Ho ditolak dan H_1 diterima yaitu ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama kecepatan lari, kelentukan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketiga variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan hubungan yang nyata dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Kecepatan lari dalam kaitannya pada saat melakukan lompat jauh dengan

menggunakan kecepatan larinya saat pengambilan awalan. Kelentukan merupakan faktor pendukung dalam melakukan lompat jauh, dimana pada saat melakukan lompat jauh kelentukan dapat difungiskan untuk membantu agar lompat jauh yang dilakukan tidak kaku dan menjaga kestabilan tubuh pada saat melakukan lompatan. Sedangkan daya ledak tungkai digunakan pada saat melakukan tumpuan pada papan tumpuan, saat melakukan tolakan dipapan tumpuan lompat jauh daya ledak tungkai dimanfaatkan dengan mengarahkan kekuatan dan kecepatan tungkai sehingga menghasilkan lompatan yang jauh.

Simpulan dan Saran

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.
4. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan lari, kelentukan, dan daya ledak tungkai, dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar.

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

1. Bagi para guru penjas, pembina maupun pelatih cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh bagi murid atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti kecepatan lari, kelentukan, dan daya ledak tungkai.
2. Bagi para murid atau atlet cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, direkomendasikan bahwa atlet atau murid perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan fisik seperti kecepatan lari, kelentukan, dan daya ledak tungkai guna dapat lebih meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh dengan maksimal.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agara melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

Daftar Pustaka

Ateng, Abd. Kadir. 1992. *Asas dan landasan pendidikan jasmani.* Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching.* Jakarta : P2LPTK Depdikbud.

IAAF, LEVEL I 1994. *Teknik-teknik a letik dan tahap-tahap mengajarkan. Jakarta :* PASI.

Sadoso. 1994. *Aspek pendidikan dalam olahraga.* Jakarta Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.

Yanto Kusyanto. 1996. *Dasar fisiologi kesegaran jasmani dan latihan fisik dalam kesehatan dan olahraga.* Jakarta : Fakultas Kedokteran UI.

Rani, Abd. Adib. 1974. *Pembinaan prestasi olahraga.* FPOK IKIP Ujung Pandang.

Nossek. 1982. *Lari, lompat, dan lempar.* Jakarta : PT. Pembangunan.

Mochammad Sajoto. 1987. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga.* Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

Soekarman, R. 1997. *Dasar olagraga untuk pembina, pelatih atletik.* Jakarta : PT. Inti Idayu Press.

Sugiyono. 1988. *Pelaksanaan pendidikan jasmani dan masalahnya.* Makalah seminar nasional pengkajian teknologi olahraga. Jakarta : PPS IKIP Jakarta.

Sumosardjuno, S. 1987. *Pengathuan praktis kesehatan dalam olahraga.* Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.