



Pinisi: Journal of Teacher Professional

<https://ojs.unm.ac.id/TPJ>

Vol 1, No, 1, April 2020

p-ISSN: xxxx-xxxx dan e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.xxxx-xxx

---

## Hubungan Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SDN 64 Medde

H. Hamkah

<sup>1</sup>Penjaskes, SDN 64 Medde, Soppeng, Indonesia

Email: hamkah@gmail.com

---

### Artikel info

#### Artikel history:

Received; 7-03-2020

Revised; 19-03-2020

Accepted; 28-04-2020

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa; (2) hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa; (3) hubungan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SDN 64 Medde. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis korelasi dan analisis regresi pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  melalui program SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa dengan nilai  $r_{hitung} = 0,873$  ( $p < \alpha = 0,05$ ); (2) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa dengan nilai  $r_{hitung} = 0,805$  ( $p < \alpha = 0,05$ ); (3) terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa dengan nilai  $r_{hitung} = 0,923$  ( $p < \alpha = 0,05$ ).

This research aims at finding out: (1) the correlation of explosive leg power and students' long jump ability; (2) the correlation of balance and students' long jump ability; (3) the correlation of explosive leg power and balance simultaneously towards the long jump ability of students. The population of this research was the entire students of SDN 64 Medde. The sample used was 30 male students which was chosen by simple random sampling. The data analysis technique used was descriptive analysis, correlation analysis and regression analysis at a significant level  $\alpha = 0.05$  through SPSS 21 version. The results of the research showed that: (1) there was a significant correlation of explosive leg power towards the long jump ability of students with the value  $0.873$  ( $p < \alpha = 0.05$ ); (2) there was a significant correlation of balance towards the long jump ability with the value of  $r$  test =  $0.805$  ( $p < \alpha = 0.05$ ); (3) there was a significant correlation of explosive leg power and balance toward the long jump ability of students with  $r$  test =  $0.923$  ( $p < \alpha = 0.05$ ).

---

Kata kunci:



Corresponden author:

---

daya ledak tungkai,  
keseimbangan dan lompat  
jauh.

Email: [xxxx@gmail.com](mailto:xxxx@gmail.com)  
artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

---



### **Pendahuluan**

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

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 kearah perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Perilaku yang dimaksud adalah tindakan nyata terhadap usaha peningkatan kesegaran jasmani pada umumnya dan peningkatan prestasi cabang olahraga pada khususnya.

Upaya untuk menumbuhkan manusia yang sehat, kuat terampil dan bermoral salah satunya dapat di tempuh melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Atletik adalah cabang olahraga yang merupakan gabungan dari berbagai macam olahraga yang dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Dari masing-masing olahraga tersebut masih dibedakan lagi menjadi beberapa macam, misalnya lari jarak pendek, lari estafet, lompat tinggi, lompat jauh, lempar lembing, dan masih banyak lagi (Susanto, 2016:20). Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah gerakan melompat sejauh mungkin ke depan dengan menggunakan satu tumpuan kaki terkuat.

Prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya kearah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal tersebut, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai.

Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan, kekuatan dan daya ledak tungkai ketika melakukan tolakan pada lompat jauh (Mardiana dkk, 2011:2.58).

Dalam proses pelatihan kondisi fisik perlu memperhatikan tuntutan fisik dari cabang olahraganya. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga lompat jauh, maka komponen kondisi fisik yang dilatih pun harus sesuai dengan tuntutan cabang olahraga lompat jauh itu sendiri. Komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga lompat jauh merupakan komponen fisik yang didasarkan pada aspek-aspek yang menentukan hasil gerak lari dan melompat yaitu kekuatan dan kecepatan otot yang memadai. Berikut ini akan diuraikan tentang komponen kekuatan, kecepatan dan *power* (daya ledak).

Kekuatan merupakan dasar dari kondisi fisik yang sangat berperan dalam pencapaian suatu prestasi. Kekuatan merupakan salah satu faktor penting dalam lompat jauh, karena merupakan unsur yang penting maka kekuatan perlu mendapat perhatian terutama dalam melaksanakan program latihan. Kekuatan juga merupakan dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Unsur kekuatan dalam lompat jauh sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang kuat dan mencapai hasil lompatan yang jauh.

Salah satu komponen fisik yang sangat penting bagi olahraga lompat jauh adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan di sini adalah kecepatan lari dalam awalan lompat jauh yang ditentukan oleh urutan gerakan lari dan langkah yang dilakukan secara tepat dan cepat. Secara cepat dimaksudkan untuk memberikan tenaga pada saat melakukan tolakan, sedangkan secara tepat dimaksudkan pada waktu melakukan lari awalan pada titik terakhir kaki yang tepat dengan posisi yang tepat berpijak pada papan tolakan / tumpuan.

Perpaduan antara kekuatan dengan kecepatan disebut dengan istilah *power* (daya ledak). Daya ledak (*Power*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh hampir semua cabang olahraga terutama yang menuntut daya ledak otot seperti nomor lompat dalam cabang atletik, olahraga permainan dan lain-lainnya. Untuk mendapatkan tolakan/tumpuan yang kuat, seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan/tumpuan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menambah jarak lompatan. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa daya ledak (*power*) adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan terhadap hasil lompatan.

Pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh, keseimbangan sangat berperan dalam pencapaian prestasi yang lebih baik. Keseimbangan (*balance*) merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jauh. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi tubuh agar tetap stabil, terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat

badan saat melayang dan peran keseimbangan sangat dibutuhkan pada saat melakukan lari awalan sampai mendarat pada lompat jauh.

Masalah yang muncul pada siswa SDN 64 Medde yaitu peneliti melihat masih ada siswa yang memiliki lompatan yang kurang maksimal serta belum menguasai teknik dasar lompat jauh secara sempurna. Kurangnya pemahaman akan pentingnya teknik dasar yang mendukung kemampuan lompat jauh menjadi salah satu penyebab minimnya prestasi di bidang Atletik nomor lompat jauh. Saat ini juga pelatihan teknik dasar lompat jauh tidak pernah diterapkan terutama latihan untuk peningkatan daya ledak tungkai dan keseimbangan. Padahal daya ledak tungkai dan keseimbangan sangat berperan dalam upaya peningkatan prestasi lompat jauh. Oleh sebab itu perlu adanya dukungan antara lain unsur kemampuan fisik seperti daya ledak tungkai dan keseimbangan.

### **Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde?
2. Apakah ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde?
3. Apakah ada hubungan daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde?

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Berdasarkan permasalahan yang akan di bahas dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan jenis penelitian korelasional Tempat penelitian ini dilaksanakan di SDN 64 Medde Kabupaten Soppeng dan waktu penelitian ini pada semester ganjil tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan siswa SDN 64 Medde. Jumlah sampel sebanyak 30 siswa putra menggunakan teknik "*Simple Random Sampling*" dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa SDN 64 Medde. Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yaitu data daya ledak tungkai dengan menggunakan tes loncat jauh tanpa awalan, keseimbangan dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis dan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik. Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data daya ledak tungkai, data keseimbangan dan data kemampuan lompat jauh, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan hasil tes lompat jauh yang diperoleh oleh siswa. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang hasil tes lompat jauh siswa maka dilakukan tes daya ledak tungkai dan keseimbangan. Setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu rata-rata, simpangan baku, median serta distribusi frekuensi. Sebelum dilakukan uji statistik lebih lanjut, diadakan uji persyaratan analisis data atau uji normalitas data masing-masing variabel, yang berfungsi untuk mengetahui normal atau tidak normalnya sebaran data penelitian. Pengujian normalitas data dapat dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Setelah dilakukan uji prasyarat normalitas data pada hipotesis yang akan diuji, maka lebih lanjut dilakukan pengujian terhadap hipotesis, untuk membuktikan kebenarannya. Hasil perhitungan statistik pada hipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut:

### **1. Hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh SDN 64 Medde**

Berdasarkan hasil pengujian analisis koefisien korelasi data daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai F sebesar 89,304 dan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,873 dengan tingkat probabilitas (0,000) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien korelasi signifikan, atau daya ledak tungkai benar-benar memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan lompat jauh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde.

### **2. Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh SDN 64 Medde**

Berdasarkan hasil pengujian analisis koefisien korelasi data keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai F sebesar 51,448 dan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,805 dengan tingkat probabilitas (0,000) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien korelasi signifikan, atau keseimbangan benar-benar memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan lompat jauh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde.

### **3. Hubungan daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh SDN 64 Medde**

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi ganda data daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai F

sebesar 78,020 dan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,923 dengan tingkat probabilitas (0,000) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien korelasi signifikan, atau daya ledak tungkai dan keseimbangan benar-benar memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan lompat jauh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde. Nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,852 atau  $0,852 \times 100\% = 85,2\%$ . Hal ini bermakna bahwa daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde sebesar 85,2% dan sisanya sebesar 14,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

### **Pembahasan**

#### 1. Hipotesis Pertama

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau daya ledak tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde

#### 2. Hipotesis kedua

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde.

#### 3. Hipotesis ketiga

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau ada hubungan signifikan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh SDN 64 Medde.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam BAB IV, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN 64 Medde.

### **Rekomendasi**

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

1. Guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang kemampuan lompat jauh, seperti daya ledak tungkai dan keseimbangan

2. Siswa diharapkan memperhatikan dan membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan kemampuan fisik seperti daya ledak tungkai dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Pelatih diharapkan dapat mengetahui peranan komponen kondisi fisik dalam hal ini daya ledak tungkai dan keseimbangan, untuk mendapat perhatian dalam melatih kemampuan gerak khususnya gerakan lompat jauh.
4. Mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut pada lompat jauh, disarankan membahas dan menambah variabel lain untuk pengembangan penelitian pada cabang olahraga atletik.

### Reference

- Ahmad Adil. 2012. *Hubungan Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Inpres No. 132 Buttale'leng Kabupaten Jeneponto*.  
<http://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=10719&page=6>. (online)  
 Diakses pada 29 Oktober 2018 pukul 10.30 WITA.
- Ferial. 2014. *Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara*.  
<http://blogsimpleuntukpelajar.blogspot.com/2014/03/lompat-jauh-gaya-berjalan-di-udara.html?m=1>. (online) Diakses 27 April 2019 pukul 20.43 WITA.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Halim, Nur Ichsan., Khairil Anwar. 2018. *Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Mardiana, Ade., Purwadi dan Wira Indra Satya., 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.
- Ramli. 2015. *Diktat Dasar-dasar Kepeleatihan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Kepeleatihan Olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Ryan. 2017. *How To Jump Train for Power, Precision, and Control*.  
<https://io/jump-tutorial/>. (online) Diakses pada 27 April 2019 pukul 23.49 WITA.
- Sidik, Didik Zafar. 2017. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya

