



Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Tungkai Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMAN 11 Maros Baru Kabupaten Maros

Sehuddin

Keywords :

Keseimbangan; Daya Ledak Tungkai; Motivasi; Lompat Jauh

Correspondensi Author

Universitas Negeri Makassar,
Email:sehuddin@gmail.com

Article History

Received: 3-09-2017;

Reviewed: 20-9-2017;

Accepted: 15-10-2017;

Published: 27-10-2017

ABSTRACT

Penelitian Ini adalah jenis penelitian Ex Post Facto yang menggunakan rancangan penelitian analisis jalur yang bertujuan mengetahui ; (1) Apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros?; (2)) Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa; (3) Apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa; (4) Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa?; (5) Apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa; (6) Apakah ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa; (7) Apakah ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada siswa dengan nilai beta yaitu 0,640 dengan tingkat signifikan 0,000 lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$; (2) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa dengan nilai beta yaitu 0,363 dengan tingkat signifikan 0,000 lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$; (3) Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dengan nilai beta yaitu 0,329 dengan tingkat signifikan 0,038 lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$ (4) Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dengan nilai beta yaitu 0,236 dengan tingkat signifikan 0,045 lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$; (5) Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dengan nilai beta yaitu 0,435 dengan tingkat signifikan 0,031 lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$; (6) Tidak ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dengan nilai beta yaitu 0,329 ($0,329 > 0,278$); (7) Tidak ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dengan nilai beta yaitu 0,435 ($0,435 < 0,159$)

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Tingkat Pertama dan Sekolah Tingkat Menengah. Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) sesuai dengan materi kurikulum 2006 standar kompetensi Sekolah Dasar.

Pada sekolah SMAN 11 Maros Baru Kabupaten Maros memiliki kegiatan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh. Namun pada siswa tersebut tidak memiliki lompatan yang jauh mengakibatkan siswa tersebut tidak bisa mengikuti sebuah pertandingan. Dari hasil observasi yang dilakukan, faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh tidak sesuai dengan harapan peneliti adalah daya ledak tungkai yang tidak terlalu bagus, keseimbangan pada saat lari dan juga pada saat tolakan masih labil dan juga motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan lompat jauh masih kurang. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengaruh kedua kondisi fisik tersebut pada hasil lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah

melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya daya ledak tungkai (*power*), keseimbangan dan motivasi siswa mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh.

Peranan keseimbangan pada lompat jauh sangat berpengaruh. Pada saat melakukan awalan dan juga pada saat melakukan tumpuan dan melayang diudara, keseimbangan harus terjaga agar lompatan yang diinginkan akan lebih sempurna. Maka dari itu, siswa harus mempunyai keseimbangan yang bagus pada saat ingin melakukan kegiatan lompat jauh agar hasil lompatan bisa sempurna.

Salah satu kondisi fisik yang berpengaruh adalah daya ledak tungkai. Pada saat melakukan tolakan, daya ledak tungkai sangat berpengaruh karena akan memberikan tolakan yang jauh dan menghasilkan lompatan yang jauh pula. Beda halnya apabila siswa tidak memiliki daya ledak tungkai yang bagus maka hasil lompatan yang diinginkan pada siswa akan lebih sulit karena tidak memiliki tolakan yang bagus.

Motivasi siswa juga harus perlu diperhitungkan. Karena tanpa ada motivasi siswa untuk melakukan kegiatan lompat jauh maka hasil yang diharapkan akan sulit juga. Motivasi merupakan dorongan atau keinginan siswa untuk mengikuti suatu kegiatan. Maka dari itu kegiatan lompat jauh harus mempunyai kegiatan yang menarik agar siswa tertarik untuk melakukan kegiatan lompat jauh. Peran guru atau pelatih agar siswa tertarik untuk melakukan kegiatan lompat jauh dan menghasilkan lompat jauh yang diinginkan .

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. Menurut Nala (2011:20) mengatakan bahwa: "Keseimbangan adalah kemampuan

tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali”.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi *statis*. Seperti halnya pendapat Nala (2011:20), komponen keseimbangan terdiri atas: “(1) keseimbangan *statis* (tubuh dalam posisi diam) dan (2) keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak)”. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan *agilitas*”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari orang tersebut. Harsono (1988:223) mengemukakan bahwa: “*Balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi *statis*, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan.

Menurut Halim (2011:136) mengatakan bahwa: “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil”. Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja efisien baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, berjalan, berlari, melompat dan berbagai gerakan tubuh lainnya. Apalagi dalam gerakan olahraga jelas komponen ini amat dibutuhkan.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot

untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan lompat jauh, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang, sehingga pada saat melakukan lompatan, badan tetap dalam penguasaan pada saat lari maupun pada saat melayang diudara.

Daya Ledak Tungkai

Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Sedangkan Sajoto (1955:17) mengatakan bahwa: “Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Untuk mendapatkan lompatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam melakukan lompat jauh di saat perkenaan bak lompatan dengan kaki sehingga dapat menambah lompatan agar bisa lebih jauh.

Menurut Harsono (1988:176) mengatakan bahwa: “*Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. Sedangkan Ramli (2015:104) mengatakan bahwa: “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Kekuatan adalah kemampuan komponen fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, atletik atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat, seperti dalam bolavoli, basket, lompat jauh, dan bulutangkis serta olahraga sejenisnya.

Power tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi (*eksplosif*) dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Kekuatan, daya tahan

otot dan *power*, ketiganya saling berkaitan dan unsur utamanya adalah kekuatan. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari *power* dan daya tahan otot. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan unsur utama untuk menghasilkan *power* dan daya tahan otot. Menurut Widiastuti (2011:100) bahwa: “*power* atau sering pula disebut daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga”.

Berdasarkan dengan uraian di atas tentang *power*, dapat di simpulkan bahwa *power* atau daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara eksplosif, *power* dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Ditinjau dari kegunaannya di mana kekuatan berperan utama dalam gerakannya. Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot pada bagian tungkai sangat menentukan jarak lompatan dalam kemampuan lompat jauh.

Motivasi

Winardi (2002:1). “Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari perkataan bahasa latin, yakni *movere*, yang berarti menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses-proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlet atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasaran yang telah direncanakan. motivasi harus menjadi perhatian yang tatkala pentingnya seorang pelatih, manager ataupun tenaga pengajar terhadap atlet, siswa ataupun karyawannya. Karena dengan adanya motivasi ini maka seorang atlet atau peserta didik menjadi lebih semangat untuk mencapai beberapa target atau tujuan yang telah diprogramkan.

Sejalan dengan itu Mylsidayu (2014:22) mengemukakan bahwa “Motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Selain itu dapat dikatakan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan.

Selanjutnya Gunarsa dkk (1996:111) “motivasi yang artinya secara singkat ialah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertingkah laku. Jadi dalam hal atlet motivasi diartikan kekuatan atau pendorong pada atlet dalam penampilannya”. Motivasi bisa positif jika pendorongnya kuat sekali, tetapi tanpa ada beban

yang terlalu berat sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, jadi cukup menimbulkan keinginan yang kuat untuk menang, ditandai dengan perilaku dalam bermain yang *all out*. Disamping itu Moejikat (2002:5) mengemukakan bahwa motivasi ialah “suatu daya pendorong atau perangsang untuk melakukan sesuatu”.

Motivasi ini hanya diberikan kepada manusia, khususnya kepada atlet, bawahan atau karyawan. Motivasi mempersoalkan bagaimana caranya mendorong gairah atlet, agar merekamau bekerja keras dengan memberikan semua kemampuan dan keterampilannya untuk mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Motivasi ini sangat penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap individu atlet mau berlatih keras dan antusias untuk mencapai produktivitas latihan yang tinggi (Hasibuan, 2008:92).

Selain itu Gunarsa (2008:47) kembali menegaskan bahwa “motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan suatu hal untuk menampilkan suatu perilaku tertentu. Sejalan dengan itu, sesuai dengan teori system kebutuhan seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hak tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu perbuatan. Adapun motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri yang dikenal dengan motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan yang biasa disebut dengan motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Motivasi ekstrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia alam, atau faktor konstitusi, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, yang diperoleh ketika dilahirkan.

Lompat Jauh

Selama beberapa tahun terakhir, lompat jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti *sprinter* sebagai variasi dari *sprint*. Dalam teknik lompat jauh, kita difokuskan pada penggunaan sebaik mungkin pada awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan (Khomsin 2005:85). Dalam proses pelaksanaan lompat seorang siswa atau atlet harus memiliki bekal yang memadai, diantaranya fisik dan mental yang prima. Melompat adalah gerakan untuk memindahkan/mengangkat tubuh dari tempat tertentu menuju tempat lain. Lompat jauh adalah salah satu nomor yang dilombakan dalam cabang atletik.

Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh – jauhnya, sehingga untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin, terlebih dahulu harus mengetahui bentuk – bentuk atau gaya yang disesuaikan dengan kebiasaan menggunakan gaya dalam melakukan lompatan. Menurut Munasifah (2000:10) mengatakan bahwa: “lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat”.

Sejalan dengan itu Aminuddin (2010:16) mengatakan bahwa : “lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh – jauhnya”. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*accuration*). Adapun yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian jarak lompatan yang sejauh – jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang jauh, terlebih dahulu sipelompat harus memahami unsur – unsur pokok pada lompat.

Lompat jauh menurut Yudha (2001:47) ialah: “keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya, yaitu : lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya

menggantung dan lompat jauh gaya berjalan di udara.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah *Ex Post Facto*. Menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:11) mengatakan bahwa: “Penelitian *Ex Post Facto* adalah jenis penelitian dimana peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel-variabel. Variabel terkait dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut”. Menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: (a) Variabel bebas (*Independent Variable*): Keseimbangan dan daya ledak tungkai (b) Variabel Moderating (*Modetare Variable*): Motivasi (3) Variabel Terikat (*Dependent Variable*): Kemampuan lompat jauh.

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Untuk mengukur kemampuan para siswa dilakukan tes menggunakan tes keseimbangan dinamis.
2. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal secara bersama-sama dalam waktu yang relatif singkat, diukur dengan tes lompat tanpa awalan dengan satuan meter.
3. Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses di mana kebutuhan atau dorongan siswa SMAN 11 Maros Baru Kabupaten Maros untuk belajar pelajaran lompat jauh dengan tujuan tertentu. Untuk mengetahui tujuan tersebut, maka diambil motivasi intrinsik yaitu kebutuhan, harapan, minat sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu keluarga, lingkungan, imbalan. Dalam hal penelitian ini diukur dengan menggunakan skala sikap.

4. Kemampuan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan lompatan sejauh mungkin mulai dari lari, tumpuan, melayang dan mendarat.

Menurut Abdullah (2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”. Bertolak dari pengertian diatas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMA Negeri 11 Maros Baru Kabupaten Maros kelas X dan XI dengan jumlah populasi yaitu 350 siswa laki-laki. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA Negeri 11 Maros Baru Kabupaten Maros sebanyak 30 siswa dengan tehnik pengambilan sampel adalah *random sampling* atau sistem acak.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yan dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan reaksi tangan, kelincahan, motivasi dan kemampuan *dribbling* bola dalam permainan bolabasket. Data yang dikumpulkan tersebut perlu dianalisis statistik deskriptif maupun secara inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data keseimbangan, daya ledak tungkai, motivasi dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

		Keseimbangan	Daya Ledak Tungkai	Motivasi	Kemampuan Lompat Jauh
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
	Mean	85.0667	45.4000	1.2567E2	3.5743
	Std. Deviation	2.81539	3.47999	2.66954	.27995
	Variance	7.926	12.110	7.126	.078
	Range	12.00	15.00	11.00	1.18
	Minimum	79.00	38.00	121.00	3.01
	Maximum	91.00	53.00	132.00	4.19
	Sum	2552.00	1362.00	3770.00	107.23

Adapun kesimpulan hasil pada tabel di atas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

- Untuk keseimbangan pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2552,00 dan rata-rata yang diperoleh 85,0667 dengan hasil standar deviasi 2,81539, dan nilai varians 7,926 dari range data 12,00 antara nilai minimum 79,00 dan 91,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk daya ledak tungkai pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1362,00 cm dan rata-rata yang diperoleh 45,4000 cm dengan hasil standar deviasi 3,47999, dan nilai varians 12,110 dari range data 15,00 cm antara nilai minimum 38,00 cm dan 53,00 cm untuk nilai maksimal.
- Untuk motivasi pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 3770,00 dan rata-rata yang diperoleh 1,2567 dengan hasil standar deviasi 2,66954, dan nilai varians 7,126 dari range data 11,00 antara nilai minimum 121,00 dan 132,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 107,23 m dan rata-rata yang diperoleh 3,5743 m dengan hasil standar deviasi 0,27995, dan nilai varians 0,078 dari range data 1,18 m antara nilai minimum 3,01 m dan 4,19 m untuk nilai maksimal.

Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menurunkan tujuh hipotesis, dimana ketujuhannya harus diuji kebenarannya dengan menggunakan analisis statistik inferensial yakni dengan menggunakan Analisis Jalur (*Path Analysis*). Secara berurutan, hipotesis dalam penelitian ini dapat diungkapkan sebagai berikut:

a. Hipotesis pertama

Persamaan diatas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut $< 0,05$. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel keseimbangan terhadap motivasi sebesar 0,640. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel keseimbangan adalah 0,000. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap motivasi.

b. Hipotesis kedua

Koefisien persamaan struktural yang diperoleh untuk variabel daya ledak tungkai terhadap motivasi adalah 0,364. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat diambil kesimpulan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap motivasi.

c. Hipotesis ketiga

Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,329 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,038. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,038 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.

d. Hipotesis keempat

Nilai koefisien daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,236 dengan signifikan yang diperoleh 0,045. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,045 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.

e. Hipotesis kelima

Nilai koefisien motivasi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,435 dengan signifikan yang diperoleh 0,031. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ($0,032 < 0,05$) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

f. Hipotesis keenam

Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi adalah 0,640 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh adalah 0,435. Maka nilai koefisien beta pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh adalah ($0,640 * 0,435 = 0,278$). Hasil ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,329 ($0,329 > 0,278$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

g. Hipotesis ketujuh

Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi adalah 0,365 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh adalah 0,435. Maka nilai koefisien beta pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh adalah ($0,365 * 0,435 = 0,159$). Hasil ini menunjukkan nilai koefisien beta tersebut lebih kecil dibanding nilai koefisien beta pengaruh langsung daya ledak tungkai

terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 0,435 ($0,435 < 0,159$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap motivasi pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.
2. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.
3. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.
4. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.
5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.
6. Tidak ada pengaruh keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.
7. Tidak ada pengaruh daya ledak tungkai melalui motivasi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMAN 11 Maros Baru Kab. Maros.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Keperawatan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Bompa. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Gunarsah D. Singgih, Setiadarma P. Monty dan Soekasah R. Hardjolukitob Myrna. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Olahraga Dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti.
- Hamidsyah Noer, dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Hasibuan Malayu S.P. 2008. *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- I Gusti Ngurah Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT
- Lutan Rusli. 2001. *Perkembangan Gerak*. Depdikbud
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : FPOK
- Moejikat. 2002. *Dasar – Dasar motiasi*.
- Nur Ichsan Halim. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit UNM.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Keperawatan*. Makassar: UNM
- Satiadarma P. Monty. 2000. *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.
- Winardi. 2002. *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.