

# ANALISIS KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMKN 1 PALOPO

Adrianto.P<sup>1</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

[Adrianto.P46@gmail.com](mailto:Adrianto.P46@gmail.com)

## ABSTRACT

*This study aimed (1) to determine whether there was a contribution of running speed to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. (2) To find out whether there was a contribution of leg explosive power to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. (3) To find out whether there was a balance contribution to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. (4) To find out whether there was a contribution of running speed, leg explosive power, and balance to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo. This research applied descriptive correlational research. Sample was take by using random sampling through choosing on objects or existing data sources. The results of this study show that (1) There is a significant contribution of running speed to the long jump ability of students at SMKN 1 Palopo namely 50.9%. (2) There is a significant contribution of leg explosive power to the long jump ability of students at SMKN 1 Palopo namely 55.8%. (3) There is a significant contribution of balance to the long jump ability of the students of SMKN 1 Palopo namely 68.7%. (4) There is a contribution of running speed, leg explosive power and balance to the long jump ability of students of SMKN 1 Palopo namely 81.3%.*

**Keywords:** *Running Speed, Leg Explower, Balance, Long Jump*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses budaya untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia dan berlangsung sepanjang hayat, dilaksanakan di lingkungan

keluarga, sekolah dan masyarakat, pendidikan sering diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Misi utama dalam sebuah lembaga

pendidikan adalah mengajarkan budi pekerti, etika, saling mengalah, dan mendahulukan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi. Hal ini di terapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga maupun masyarakat pada era sekarang ini pendidikan lebih berorientasi kepada bagaimana meningkatkan kecerdasan, prestasi, keterampilan dan bagaimana menghadapi persaingan.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengandalkan gerak otot-otot besar sehingga kesehatan dan pertumbuhan tidak mengalami masalah dalam

perkembangannya. Pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial. Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dari berbagai dukungan ilmu, dimana dari pandangan-pandangan dari setiap disiplin tersebut dapat

dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas di sekolah-sekolah.

pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani) yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di ajarkan beberapa cabang olahraga yang yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik kegiatan beraktifitas jasmani yang terdiri dari berbagai gerakan yang dinamis dan harmonis yaitu lari, jalan, lempar, dan lompat. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan disukai oleh seluruh lapisan masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa. Hal

tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat, bahwa cabang olahraga atletik semakin banyak dimainkan mulai dari daerah yang terpencil di pedesaan sampai ketinggian perkotaan bahkan ke pelosok penjuru Indonesia. Pada cabang olahraga atletik, nomor lompat jauh merupakan nomor yang banyak dilakukan oleh siswa di sekolah-sekolah.

Terkait dengan fokus penelitian, SMKN 1 Palopo adalah salah satu sekolah di Palopo yang melaksanakan kegiatan pembinaan dalam berbagai cabang olahraga terhadap siswa-siswanya, intrakurikuler dalam kegiatan intrakurikuler, semua siswa diwajibkan mengikuti kegiatan tanpa mengabaikan jenis

kelamin. Cabang olahraga yang diajarkan dan dibina pada kegiatan intra adalah semua nomor atletik karena atletik sebagai induk olahraga dan mudah serta murah sehingga memberikan motif pada siswa untuk menekuninya. Khususnya di nomor lompat jauh siswa-siswa antusias mengikuti materi yang diajarkan dan dilatih oleh guru pendidikan jasmani karena dalam materi tersebut terdapat unsur-unsur yang dapat meningkatkan semangat dan kompetisi misalnya ada fase lari, melompat, melayang dan mendarat.

Dari hasil observasi dan wawancara bahwa siswa tersebut minim dalam unsur-unsur komponen kondisi fisik dan teknik kemampuan siswa antara lain minim dalam awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan

mendarat keempat unsur ini satu-kesatuan yang tidak terpisahkan. Faktor mendasar yang dimiliki seorang pelompat adalah penguasaan teknik berlari, menolak dan mendarat antara lain kesalahan pertama kecepatan lari yang dilakukan oleh siswa adalah keterampilan atau teknik pada saat berlari itu kurang tepat sehingga kecepatan tidak maksimal atau tidak sesuai harapan, daya ledak tungkai saat melakukan lompatan juga kurang tepat sehingga kemampuan daya ledak tungkai siswa tidak maksimal atau tidak mencapai apa yang diinginkan oleh siswa dan keseimbangan permasalahan yang saya temui oleh siswa pada saat berlari tidak mampu mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau

saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Berdasarkan permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa SMKN 1 Palopo dapat dipengaruhi oleh kecepatan lari, daya ledak tungkai, dan keseimbangan. Oleh karena itu, maka peneliti rencana melakukan penelitian tentang “Analisis Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMKN 1 Palopo”.

### **Tinjauan Pustaka**

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang

sejauh jauhnya (Nurfauzan, 2018). Danial (2020:30) dalam (Arif., 2021) lompat jauh di definisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan menurut Muhtar, (2012:52) dalam (Paturohman., 2018) menyatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan

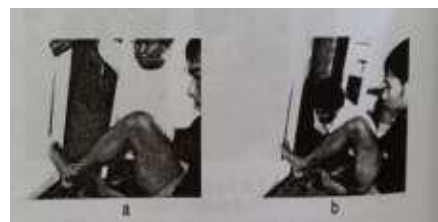
pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Kemampuan lompat jauh adalah kesanggupan melakukan suatu bentuk gerakan melompat sambil mengangkat kedua kaki ke atas depan dalam keadaan keseimbangan badan tetap terjaga dalam upaya membawa berat badan diudara yang dilakukan dengan cepat agar mencapai jarak sejauh-jauhnya.

### **Hakikat Kecepatan**

Kecepatan lari adalah suatu kemampuan organisme atlet untuk bisa menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Meirizal (2014:5) dalam (Giartama, n.d.) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan

lari adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak.

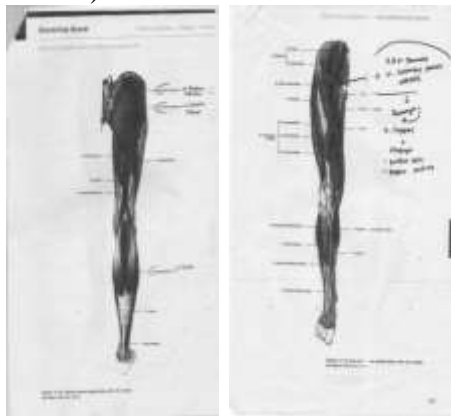
Berdasarkan beberapa pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak lurus untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya dan adapun tujuan kecepatan lari adalah kemampuan memperoleh atau mendapatkan kecepatan yang maksimal sehingga dapat menghasilkan waktu yang di tentukan.



Gambar Tes Kecepatan Reaksi Kaki (Nur Ichsan Halim, 2011:154)

### **Hakikat Daya Ledak Tungkai**

Daya ledak hasil gerakannya dapat dilihat berbentuk vertikal, horisontal, dan melengkung. Pada cabang-cabang olahraga bola voli (pada saat melakukan smash, block), bola basket (pada saat *jump ball*), sepak bola, loncat tinggi, dan lompat indah, gerakan daya ledaknya lebih banyak pada gerakan lompat ke atas atau *vertikal* (Budhiarta, 2010).



Gambar 2.3 otot tungkai dapat dilihat dari bagian depan dan belakang Sumber : F. Paulsen & J. Waschke (2010: 4 dan 297)

Daya ledak merupakan unsur penting bagi seseorang agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab daya

ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga explosive seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain (Hasruddin, 2018).

Hakekatnya bahwa daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak sehingga memberikan hasil yang baik dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh (Hasruddin, 2019).

Dari beberapa pendapat di atas tentang daya ledak tungkai dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang menggunakan kekuatan dan kecepatan maksimum secara bersama-sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **Hakikat Keseimbangan.**

Menurut O'Sullivan (2012:1) dalam (Akhirun Hamdani Zuldasri, 2019) keseimbangan

adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi berjalan. Sedangkan menurut (Pratiwi, 2014) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) (Widiastuti, 2017).

Berdasarkan beberapa pengertian tentang keseimbangan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan statis ataupun

dinamis. Adapun manfaat keseimbangan adalah mampu atau dapat mempertahankan diri pada saat berlari atau berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain (*dynamic balance*).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan lari daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Menurut Sugiyono (2014:13) dalam (Amatullah, 2017) metode penelitian kuantitatif adalah: “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Penelitian ini menggunakan 4 variabel, terdiri dari 3 variabel bebas dan 1 variabel terikat.



## **Lokasi Dan Waktu Penelitian**

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMKN 1 Palopo Jl.KHM. Kasim Pattene, Kec.Wara Utara.

### **Waktu Penelitian**

Waktu pelaksanaan penelitian ini pada semester genap tahun ajaran 2021/2022. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan april-juni 2022.

## **Populasi dan Sampel**

### **Populasi**

1) Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok. Sugiyono (2016:80) dalam (Hendra, 2018) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek

yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah populasi terjangkau yaitu siswa kelas X 1 OTKP berjumlah 35 siswa dan siswa kelas X 2 OTKP berjumlah 32 siswa sehingga keseluruhan berjumlah 67 siswa.

### **2 Sampel**

Sampel menurut Sugiyono (2017:81) dalam (Wijoyo, 2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini belum diketahui, sehingga peneliti

menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Palopo sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) adalah dengan cara *random sampling* melalui undian terhadap obyek atau sumber data yang ada

### **Jenis dan Sumber Data**

#### **Jenis Data**

Jenis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif adalah data, data dalam bentuk digital yang dapat di olah atau di analisis menggunakan statistik.

Sugiyono (2015:14) dalam (Nidia Ananda Mutiara, 2018) mendefinisikan metode kuantitatif sebagai berikut:

“Metode penelitian yang berdasarkan pada pengalaman dan ilmu yang pasti, di gunakan untuk meneliti pada populasi suatu sampel tertentu, Teknik pengambilan sampel pada umumnya acak, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data yang bersifat atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di temukan”.

#### **Sumber data**

Sumber data yang di maksud dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh dan memiliki informasi yang jelas tentang bagaimana mengambil data dan bagaimana mengolah data. Menurut Arikunto (2013:172) dalam (Tri Mulyani, 2013) “Sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah

subjek dari mana data dapat di peroleh dengan data sekunder”.

Dapat disimpulkan bahwa sumber data adalah merupakan factor penting yang menjadi pertimbangan dalam pengumpulan data sehingga dapat di ketahui dimana dan bagaimana cara mendapatkannya. Adapun data yang di maksud bisa diperoleh cara seperti berikut:

#### **Data sekunder**

Menurut Indrianto (2013:143) dalam (Wahyu Dwi Abriani, 2022) “Data sekunder adalah sumber data penelitian yang di peroleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (di peroleh dan di catat oleh pihak ketiga)

Dari definisi di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa sumber data sekunder adalah data yang di peroleh secara tidak

langsung atau melalui sumber lain yang tersedia sebelum penulis melakukan penelitian, misalnya melalui buku, arsip dan sejenisnya.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

##### **Kecepatan Lari**

Pengumpulan data kecepatan lari yaitu mengukur kecepatan lari dilakukan dengan cara sampel berlari secepat mungkin dengan jarak 40 meter. Adapun satuan ukur kecepatan adalah detik (dtk)

1. Tes kecepatan lari yaitu sebagai berikut:

- a. Tujuan : Test ini bertujuan untuk mengetes kecepatan lari
- b. Peralatan yang di butuhkan sebagai berikut:

1. Lapangan datar jarak 40 meter, dibatasi garis start dan garis finish jarak 30 meter dan lebar 1.22 meter.

2. Stopwatch, peluit, alat tulis dan .

3. Bendera start

### **Daya Ledak Tungkai**

Pengumpulan data daya ledak tungkai yaitu ditentukan dengan tes kemampuan lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad Jump*). Adapun satuan ukur daya ledak tungkai yaitu cm.

Tes ledak tungkai yaitu sebagai berikut:

a. Tujuan : Mengukur kekuatan daya ledak tungkai

Peralatan yang di butuhkan yaitu sebagai berikut:

1. Sumpritan
2. Roll meter
3. Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan tes :

1. Atlet berdiri di belakang garis batas kedua kaki sejajar, lutut di tekuk dan kedua lengan di belakang
2. Tanpa menggunakan awalan kedua kaki menolak secara

bersamaan dan melompat ke depan sejauh-jauhnya.

3. Jarak lompatan di hitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh pasir.

### **Keseimbangan**

Pengumpulan data keseimbangan yaitu mengukur seberapa lama siswa dapat berdiri dengan satu kaki. Untuk mengukur keseimbangan *dinamis* adalah detik (dtk).

Peralatan yang dibutuhkan antara lain :

- a. Bak lompatan
- b. Roll meter dan
- c. Stopwatch
- d. Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan tes yaitu sebagai berikut:

1. Pertama-tama siswa berdiri dan memulai start berlari dari jarak 40 m

2. Kemudian keseimbangan diukur dengan cara kaki kanan melompat ke tanda pertama dengan kaki kiri dan mempertahankan sikap statis bertahan 5 detik
3. Kemudian melompat ke tanda kedua dengan mempertahankan posisi statis selama 5 detik pada setiap titik sampai semua tanda di lewati pada setiap titik telapak kaki harus benar-benar harus menginjak tanda kapur setiap tanda sehingga tidak dapat dilihat.

Setiap peserta tes akan memperoleh 5 skor untuk setiap tanda kapur atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap keseimbangan 5 detik harus disebutkan dengan keras dengan satu skor untuk setiap detik dan

catat nilainya pada setiap tanda plastic

### **Kemampuan Lompat Jauh**

Pengumpulan data lompat jauh yaitu dengan perolehan angka yang diukur seberapa jauh sampel melompat satuan meter dengan alat ukur berupa roll meter, jadi siswa melakukan lompatan sejauh mungkin, kesempatan diberikan 3 kali hasil, dengan mencatat hasil terbaik satuan ukur (cm).

Peralatan yang dibutuhkan antara lain :

1. Roll meter,
2. Bendera, dan
3. alat tulis,

Pelaksanaan tes yaitu sebagai berikut:

1. Sampel diberikan kesempatan melakukan lompatan sebanyak 3 kali lompatan.

2. Testi melakukan awalan lari menuju bak lompat dan melakukan lompatan.
3. Kemudian lompatan diukur dari pada saat tolakan kaki sampai jatuhnya anggota badan yang paling dekat dengan tempat tolakan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur atau mengetahui gejala-gejala dan sifat-sifat variabel yang diteliti. Yang penting bahwa instrumen yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai instrumen yang baik. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2013) Instrumen adalah sesuatu alat yang di gunakan sesuatu untuk mempermudah seseorang dalam melaksanakan

tugas atau mencapai tujuan secara lebih efektif dan efisien”. (S. Arikunto, 2010) mengatakan bahwa “instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.”

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang variabel yang sedang diteliti.

Alat-alat yang di perlukan yaitu sebagai berikut:

1. Bak lompatan
2. Stopwatch
3. Roll meter dan
4. Alat tulis

### **Teknik Analisis Data**

Data yang telah terkumpul

tersebut perlu dianalisis secara deskriptif, korelasi, regresi maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal. Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul.
2. Analisis pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji normalitas data.

3. Analisis linearitas sebuah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan analisis linearitas.

4. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi

5. Uji regresi linear berganda

Pada penelitian ini metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode analisis statistik regresi linear berganda. Analisis regresi

linear berganda yaitu suatu metode yang digunakan untuk menentukan ketepatan prediksi dari pengaruh yang terjadi antara variabel independen (x) terhadap variabel dependen (y) dimana analisis ini untuk menganalisis Kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa smkn 1 Palopo Menurut Sugiyono (2017:275) regresi linear berganda dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3 + e$$

Keterangan:

Y = Kemampuan Lompat Jauh

X1 = Kecepatan Lari

X2 = Daya Ledak tungkai

X3 = Keseimbangan

a = Konstanta

b1,b2,b3 = Koefisien Regresi

e = Standar kesalahan (*Error Of*

*Estimation*)

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komputer dengan bantuan SPSS versi 23.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05.

### **Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

Dalam hasil data kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMKN 1 Palopo akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji



hipotesis dilakukan dilakukan  
 pengujian persyaratan analisis  
 dengan uji normalitas data.

**Hasil analisis deskriptif**

	Kecepatan Lari	Daya Ledak Tungkai	Keseimbangan	Kemampuan Lompat Jauh
Sampel	40	40	40	40
Nilai Rata-Rata	6.0330	1.8653	74.18	3.0028
Nilai Tengah	6.0750	1.9000	75.00	3.0500
Modus	6.10	1.95	75	2.40
Simpanan Baku	0.45996	0.16352	6.797	0.37608
Minimum	5.20	1.45	60	2.35
Maximum	6.88	2.10	90	3.65
Nilai Total	241.32	74.61	2967	120.11

**Uji Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal.

Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	N	Shapiro-Wilk	Sig.	$\alpha$	Ket
----------	---	--------------	------	----------	-----

Kecepatan Lari	40	0,9636	0,216	0,05	Normal
Daya Ledak tungkai	40	0,9577	0,127	0,05	Normal
Keseimbangan	40	0,9576	0,136	0,05	Normal
Kemampuan Lompat Jauh	40	0,9595	0,155	0,05	Normal

**Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variable dinyatakan linear.

Ringkasan uji linearitas

No.	Variabel	Defiati on From Linearit y	Sig	Kesimpulan
1.	Kecepatan Lari (X <sub>1</sub> ) Kemampuan Lompat Jauh (Y)	1,844	0,125	Linear
2.	Daya Ledak Tungkai (X <sub>2</sub> ) Kemampuan Lompat Jauh (Y)	1,871	0,090	Linear

3.	Keseimbangan (X <sub>3</sub> ) Kemampuan Lompat Jauh (Y)	0,357	0,901	Linear
----	---	-------	-------	--------

### Analisis Regresi

Analisis regresi digunakan terutama untuk tujuan prediksi (peramalan), dimana dalam model tersebut ada variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas). Metode regresi ini akan membahas prediksi (peramalan), dalam hal ini apakah kemampuan lompat jauh bisa diramalkan jika nilai kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan di ketahui.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	-1.599	.389		-4.113	.000

Kecepatan Lari	.233	.075	.285	3.111	.004
Daya Ledak Tungkai	.696	.222	.303	3.132	.003
Keseimbangan	.026	.006	.462	4.447	.000

### Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo

1 Ada kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMKN 1 Palopo, dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kecepatan lari memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada

siswa SMKN 1 Palopo. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 50,9%.

2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo, dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 55,8%.

3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo, dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi kuat terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 68,7%.

4. Ada kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo, dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi positif secara simultan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 81,3%.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo sebesar 50,9%.

2. Ada kontribusi yang signifikan

daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo sebesar 55,8%.

3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 Palopo sebesar 68,7%.

4. Ada kontribusi secara bersama-sama kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMKN 1 Palopo sebesar 81,3%.

### **Saran**

1. Guru Olahraga: diharapkan dapat mengoptimalkan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan melalui pengorganisasian tugas gerak dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh

2. Para pembina olahraga untuk memperhatikan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

### **Daftar Rujukan**

Akhirun Hamdani Zuldasri. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 11 Kota Pekanbaru. *Qualitative Research in Psychology*, 0(2), 47–54.

Amatullah, F. A. (2017). *Analisis Kepuasan Pelanggan Indihome Di Wilayah Kenten Sako , Palembang ( Studi Kasus Pada Pt . Telkom Indonesia Persero Tbk Tahun 2017 )*. 3(2), 286–293.

Arif. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. 2(2), 102–111.

Arikunto, S. (2010). Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta Badesch, D., Barst, R., Delcroix, M., McLaughlin., Olschewski, H., Sitbon, O V. and Vizza, C. 2004. *Prostanoid therapy for*

- pulmonary arterial hypertension. *Jou. Cardiology*, 41(12), 2119–2125.
- Budhiarta, M. D. (2010). Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjasokesrek Fok T'ndikshA. *Health & Sport*, 1, 17–21.
- Giartama. (n.d.). *Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler*.
- Hasruddin. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7, 25–32. <https://doi.org/10.33659/cip.v7i1.116>
- Nidia Ananda Mutiara. (2018). *Efektivitas Iklan Pada Radio Play99ers Bandung Dengan Metode Customer Response Index (Cri) (Studi Kasus Pada Iklan BabakaRAN CAFE CABANG BUAH BATU BANDUNG)*. 4(2), 296–304.
- Nurfauzan. (2018). *Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Tehnik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. 2(1), 29–42.
- Paturohman., A. D. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Jurnal Ilmiah*, 4(1), 9.
- Pratiwi, W. C. (2014). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Di Atas Versa Disc Pada Anak Kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 44–45.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Dalam Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Tri Mulyani. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Metode Jigsaw Terhadap Keterampilan Menyimak SISWA SD. *Tekno-Pedagogi*, 3(1), 42–49. type of investigation group, creativity, learning outcome
- Hendra, T. (2018). Pengaruh Kompetensi Terhadap Kinerja Pegawai Biro Administrasi Perekonomian Dan Sumber Daya Alam Sekretariat Daerah .... *Eko Dan Bisnis: Riau Economic and Business* .... <https://ekobis.stieriau-akbar.ac.id/index.php/Ekobis/article/view/37>
- Wahyu Dwi Abriani. (2022). Penggunaan Frasa Dalam Karangan Siswa Sma Kelas Xi Sma Kartika Wirabuana Xxi Makassar. *Journal of*

*Educational and Language  
Research, Vol.1,  
No.(8.5.2017), 2003–2005.*

Wijoyo, H. (2017). Implementasi  
Mett Ā Sutta Terhadap  
Metode Pembelajaran Di.  
*Ilmu Agama Dan Pendidikan  
Agama Buddha*, 2(March),  
1–13.

[https://www.researchgate.net  
/profile/Hadion-  
Wijoyo/publication/3448048  
71\\_Implementasi\\_metta\\_sutt  
a\\_terhadap\\_metode\\_pembela  
jaran\\_di\\_kelas\\_virya\\_sekola  
h\\_minggu\\_sariputta\\_buddhie  
s/links/5f91313a92851c14bc  
db1ed4/Implementasi-metta-  
sutta-terhadap-metode-  
pembela](https://www.researchgate.net/profile/Hadion-Wijoyo/publication/344804871_Implementasi_metta_sutta_terhadap_metode_pembelajaran_di_kelas_virya_sekolah_minggu_sariputta_buddhis/links/5f91313a92851c14bcdb1ed4/Implementasi-metta-sutta-terhadap-metode-pembela)