

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Salah satu komponen pendidikan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan sebagai pendidikan untuk mengembangkan gerak dasar murid, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan secara maksimal.

Pendidikan jasmani secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan sebagai pendidikan untuk mengembangkan gerak dasar murid, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan secara maksimal. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai (sportifitas, kerjasama dll) menjadi pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan murid dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang lebih menyenangkan, kreatif, inovat.

Kurikulum 2013 adalah pengembangan dari kurikulum 2006 yang disusun mengacu pada tujuan pendidikan nasional dan berdasarkan evaluasi kurikulum sebelumnya dalam menjawab tantangan yang dihadapi bangsa di masa depan.

Implementasi kurikulum 2013 ini akan dilakukan secara bertahap sampai diterapkan seluruh kelas di Indonesia pada tahun 2020. Implementasi kurikulum 2013 merupakan aktualisasi kurikulum dalam pembelajaran dan pembentukan kompetensi serta karakter peserta didik..

Salah satunya adalah cabang olahraga siswaik yang terdiri dari berbagai cabang, baik untuk cabang lari, lompat maupun lempar. Seperti halnya dengan olahraga lompat jauh, dalam pelaksanaannya harus didukung dengan kemampuan fisik yang memadai agar diperoleh hasil lompat jauh yang optimal. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan teknik lompat jauh dengan baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan teknik lompat jauh akan dapat ditampilkan secara sempurna. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti 3 variabel tentang lompat jauh gaya jongkok.

Pelaksanaan lompat jauh terdapat empat rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan), kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan keempat teknik gerakan dalam lompat jauh ini merupakan satu kesatuan gerak yang tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, keseimbangan badan waktu melayang di udara dan kemampuan kelentukan tubuh pada saat mendarat.

Keterampilan yang sama dengan cabang olahraga yang sama tetapi dengan kondisi fisik yang tidak sama. Maka akan menimbulkan suatu pencapaian dengan jadwal latihan yang sama pun. Fisik merupakan faktor penentu dari bagian gerak dalam olahraga, gerak yang dihasilkan dalam olahraga tentunya didukung oleh fisik yang baik.

Kendala yang sering dialami murid kelas V UPT SDN 006 Batualang ini adalah salah satunya materi lompat jauh bahwa pada materi lompat jauh gaya jongkok, murid kelas V UPT SDN 006 Batualang kesulitan untuk melakukan lompatan dengan hasil yang baik. Dapat dikatakan bahwa, peserta didik yang dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok benar telah tuntas, karena telah memenuhi kriteria. Adapun kriteria ketuntasan KKM murid kelas V UPT SDN 006 Batualang adalah 75. Namun jika murid tidak mampu mencapai KKM, maka murid dinyatakan tidak lulus dari mata pelajaran tersebut dan harus mengulang.

Hal ini dengan jelas terlihat ketika mereka mengikuti materi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh, dimana gerakan yang mereka lakukan cenderung tidak benar dan lebih banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan awalan sebagian besar murid kurang fokus terhadap teknik dasar berdiri dengan baik, dan pada saat tiba di papan tumpuan posisi kaki kurang tepat pada papan tumpuan kemudian pada saat melayang diudara sikap badan murid diudara tidak seimbang dan melawan rotasi putara akibat tolakan yang salah. Dan terakhir pada saat mendarat murid tidak mencondongkan badan kedepan dan posisi tangan kebelakang. Salah satu unsur yang sangat berpengaruh dalam lompat jauh adalah daya ledak tungkai yang merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan untuk

melakukan daya ledak yang begitu maksimal, kecepatan dapat kita lihat pada saat seorang melakukan ancang-ancang atau awalan dengan berlari secepat mungkin. Sedangkan kekuatannya terletak pada saat seseorang melakukan tumpuan atau tolakan untuk melakukan gerakan sikap badan di udara. Jadi daya ledak tungkai ini dapat kita lihat di dua rangkaian gerakan awal dalam lompatan jauh yaitu awalan dan tolakan.

Selain lompat jauh mengutamakan daya ledak, makin tinggi mengangkat paha makin cepat larinya, maka makin panjang pula langkahnya. Namun seberapa besar pengaruh dalam pencapaian tersebut belum dapat dipastikan. Apakah panjang langkah seseorang mendominasi keberhasilan pencapaian waktu tersingkat dalam lari. Adapun unsur-unsur fisik yang diduga dapat menunjang kemampuan lompat jauh yang baik, yaitu panjang tungkai dan daya ledak tungkai.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Panjang Tungkai dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya yaitu :

1. Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang ?
2. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang ?
3. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang ?

1.3.Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis pada penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoristis

- a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian- penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.

1.4.2 Secara praktis

a. Bagi pihak sekolah

- 1) Dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas murid dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.
- 2) Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami unsur fisik seperti panjang tungkai dan daya ledak tungkai untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

b. Bagi penulis

Menambah wawasan bagi penulis tentang pembelajaran dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok

c. Bagi murid

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif murid dalam mengikuti pembelajaran penjas serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Dapat meningkatkan kemampuan gerak lompat jauh gaya jongkok serta mendukung pencapaian gerak lompat jauh gaya jongkok.

d. Bagi guru

- 1) Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran.
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara professional.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Purnomo dan Dapan, (2013:89) Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Wiarto, (2013:78).

Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerakan lompat jauh memperpadukan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan ketepatan. (Aminudin, 2010:17). Untuk melakukan keterampilan lompat jauh dibutuhkan koordinasi yang baik. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Latihan koordinasi dapat dikembangkan pada usia dini antara umur 8 – 13 tahun karena di usia

ini anak mempunyai karakteristik, yaitu memiliki kecepatan belajar yang luar biasa.

Dari beberapa definisi yang telah di kemukakan dapat di simpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang di dahului dengan lari awalan kemudian di teruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu di tekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

2.1.2 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang siswaik. Tehnik lompat jauh dapat di bagi menjadi empat tahap yaitu : awalan, menumpu, melayang dan mendarat. Sedangkan gaya dalam lompat jauh ada tiga yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latin: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*Endurance*), ketepatan (*acuration*) yang di koordinasikan menjadi satu gerakan yang baik dan sempurna sehingga menghasilkan suatu prestasi yang sangat di dambakan. Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan dari pada awalan atau ancang-ancang. Namun demikian seseorang yang memiliki *sprint* yang baik belum tentu seorang pelompat. Oleh karenanya di samping memiliki kemampuan sprint yang baik harus di dukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.

Untuk lebih jelasnya teknik dalam lompat jauh akan diuraikan sebagai berikut.

a. Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

b. Tumpuan / Tolakan

Tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu dengan meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal yang dilakukan secara cepat. Menolak pada balok lompatan hendaknya dilakukan dengan tumpuan kaki yang terkuat. Perhatikan saat menolak, ujung kaki jangan sampai melebihi batas balok tumpuan. Menurut Pendapat Dadang Haryono dan Giri Verianti (2010:20) tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan melompat dapat direncanakan dengan jumlah langkah yang tepat. Selanjutnya menggunakan tanda-tanda (*Check Mark*) untuk mengatur ketepatan langkah. Tolakan harus menggunakan kaki yang kuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan. Kaki diayunkan dan digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan sedikit di depan titik tumpuan, gerakan tangan membantu menambah ketinggian.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak :



Gambar 2.1. Ilustrasi tumpuan lompat jauh gaya jongkok
Sumber : Wiradihardja S , (2016 : 96)

c. Melayang di udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin cepat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan.

Gerakan melayang di udara adalah gerakan yang dilakukan dalam olahraga lompat jauh setelah melakukan gerakan tumpuan dan tolakan. Menurut Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010:21) menyatakan bahwa sikap badan melayang di udara yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada

besarnya kekuatan tolakan dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

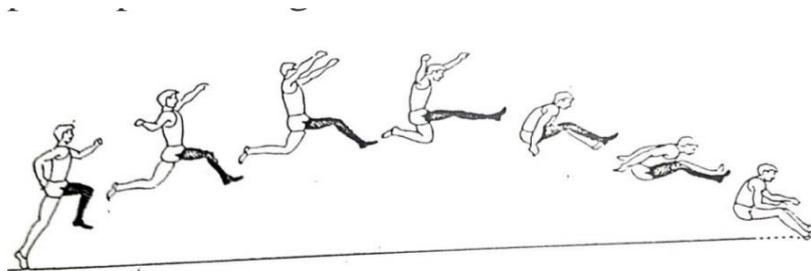
Menurut Jarver (2013 : 26) Sesuai dengan perkembangannya gerak dasar dalam lompat jauh ada empat yaitu : awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat, dari ke empat tahapan gerak dasar lompat jauh pada tahap tolakan lah yang paling sering terjadi kesalahan. Pada pembelajaran lompat jauh tahap tolakan dianggap sangat penting karna jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan pada tahap ini. Tahap take off merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam lompat jauh.

Menurut Dikdik (2010:66) ada beberapa gaya yang umum di gunakan dalam cabang lompat jauh yaitu:

- a. Awalan, Guna awalan atau ancang – untuk mendapat kecepatan yang setinggisebelum mencapai balok tolakan,
- b. Tolakan merupakan peralihan dari lari ke lompat yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki ke atas
- c. Melayang di Udara Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas kebawah dan kebelakang, pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak kedepan dan ke atas.
- d. Mendarat dengan menarik lengan dan tubuh kedepan-bawah dankebelakang. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikitsebelum menyentuh pasir. Kemudian bila kakitelah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.

Menurut Purnomo dan Dapan (2013: 92), gaya jongkok bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun bebas di ayunkan jauh kedepan dan pelemprat megambil satu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan pada saat berada di udara (melayang) sebagai berikut :



Gambar 2.2. Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan, (2013 : 92)

d. Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada saat mendarat, pelompat harus berusaha menjukurkan kedua kakinya kedepan dengan titik kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat tersebut kita terasa akan jatuh kebelakang. Untuk mencegahnya diusahakan titik berat badan di bawa kedepan dengan jalan membungkukkan badan hingga dada dan lutut hampir merapat dibantu oleh uluran tangan kedepan. Pada saat mendarat lutut di bengkokkan sehingga memungkinkan satu momentum membawa titik berat badan kedepan. Pendaratan dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.

Dengan memperhatikan beberapa penjelasan di atas yang terdiri dari empat tahap dalam lompat jauh, ada beberapa komponen yang sangat mempengaruhi tercapainya prestasi yang maksimal dari seorang pelompat jauh yaitu kecepatan dan kekuatan dalam melakukan lari awalan atau yang bisa juga disebut dengan daya ledak kearah horizontal yang disertai dengan kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan tolakan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Menurut Dikdik (2010:66) Mendarat harus sedemikian rupa sehingga kaki yang diancangkan kedepan tidak menyebabkan bahwa pelompat akan mendarat dengan pantatnya. Tariklah lengan dan tubuh kedepan-bawah dankebelakang.Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikitseesat sebelum menyentuh pasir. Kemudian bila kakitelah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.Berikut ini disajikan gambar ilustrasi pendaratan gaya dalam lompat jauh gaya jongkok :



Gambar 2.3 Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok
 Sumber (<https://wallpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>).

Ada beberapa peraturan yang harus di penuhi dalam penyelenggaraan lompat jauh yaitu:

1. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 m dan panjang 45 m
2. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
3. Pada sisi dekat dengan tempat menolak harus di letakkan papan plastisin untuk mengetahui apabila kaki penolak melakukan kesalahan. Papan tolakan harus berwarna putih dan datar dengan tanah, minimal harus di tanam sejauh 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
4. Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 meter dan panjangnya minimal 10 meter.
5. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus datar dengan sisi atas papan tolakan.
6. Apabila peserta lomba lebih dari 8 orang, setiap peserta hanya di perbolehkan melompat 3 kali lompatan. 8 pelompat dengan lompatan terbaik dapat melompat tiga kali lagi untuk menentukan pemenangnya. Apabila peserta hanya 8 orang atau kurang semua peserta melompat 6 kali.

Berikut ini di sajikan ilustrasi tehknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok :



Gambar .2.4 Ilustrasi gerakan keseluruhan lompat jauh gaya jongkok
Sumber :Wiradihardja S, (2016 : 98)

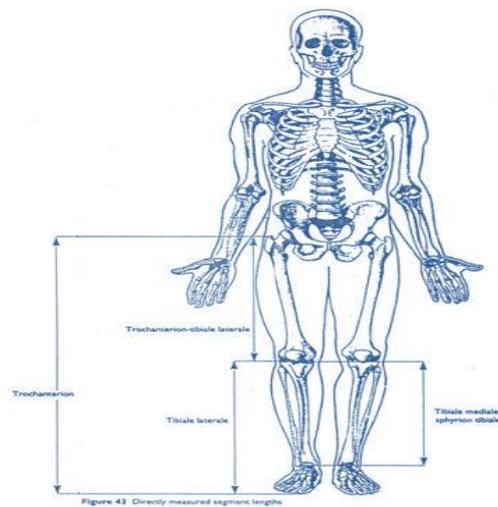
2.1.3 Panjang Tungkai

Menurut Wibowo (2013) Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Menurut Singgih (2017) “ ukuran panjang tungkai adalah jarak antara ujung tumit bagian bawah sampai dengan tulang pinggang”. Menurut Singgih (2017) “Panjang tungkai adalah panjang kaki seseorang dari alas kaki (maleolus medial) sampai trokanter mayor, yang terletak di bagian terluas tulang di bagian luar paha dan dapat teraba di bagian atas tulang paha yang bergerak ketika paha digerakkan”.

Menurut Dewanti (2015) “Gerakan utama pada sendi lutut adalah fleksi dan ekstensi tungkai bawah. Tetapi pada tungkai bawah dalam keadaan fleksi dapat pula dilakukan rotasi, sedang pada saat ekstensi rotasi tidak dapat dilakukan di sendi lutut”. Menurut Singgih (2017) berpendapat bahwa “panjang tungkai terdiri : a. Panjang Tungkai Atas (paha) merupakan jarak antara spina iliaca dan titik tribal. b. Panjang tungkai bawah merupakan jarak antara titik tribal dan titikmalleolar atau titik tribal sampai dengan titik terendah dari malleolus medialis.”

Menurut Dewanti (2015) Tungkai adalah bagian anggota tubuh manusia yang terletak pada bagian bawah, karena itu sering sekali disebut anggota gerak bawah. Tungkai mempunyai tugas penting dalam melakukan gerak atau aktivitas tubuh.

Jadi dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai di ukur dari telapak kaki sampai dengan tulang pinggang yang berfungsi sebagai anggota gerak bagian bawah.



Gambar 2.5. Anatomi Ekstremitas Inferior
Sumber : Iqbal (2017).

2.1.4 Daya Ledak Tungkai

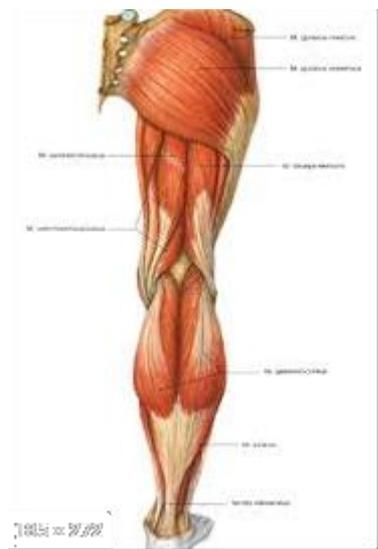
Menurut Wibowo (2013) Daya ledak atau explosive power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Menurut Annuri (2014) mengemukakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Daya ledak (*explosive power*) 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. Sedangkan menurut Asma (2017) mengemukakan bahwa “kekuatan daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi resistensi beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan lengkap”.

Menurut Asma (2017) mengemukakan bahwa “ Power atau daya eksplosif adalah jika kedua gaya bekerjasama, serangkaian beberapa elemen gerakan otot dan menghasilkan daya ledak”. Menurut dalam Dewanti (2015) power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas.

Menurut Iqbal (2015) “Kekuatan (strength) adalah kemampuan otot untuk berkontraksi untuk menghasilkan tegangan melawan suatu tahanan Kemampuan untuk melakukan aktivitas berulang yang sama secara berulang dan terus menerus dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut sebagai kecepatan”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat atau kemampuan power secara eksplosif pada tungkai.



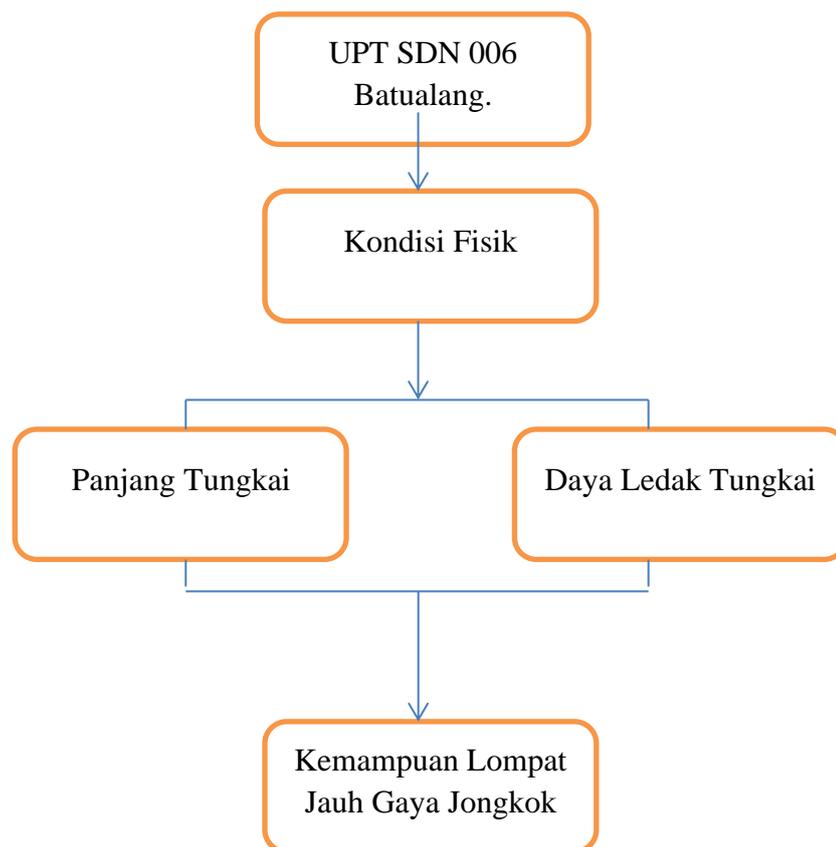
Gambar 2.6 Tungkai

Sumber : <https://images.app.goo.gl/vZ2wWU4sL7mAhf6w7>

2.2 Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian Sitti Fatma Fadillah. 2017. Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid SDN Sudirman 2 Kota Makassar. Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Ada kontribusi yang signifikan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SDN Sudirman 2 Kota Makassar. Kontribusinya sebesar 57.5 %. 2) Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SDN Sudirman 2 Kota Makassar. Kontribusinya sebesar 80.3 %.. 3) Ada kontribusi secara bersama – sama yang signifikan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SDN Sudirman 2 Kota Makassar. Kontribusinya sebesar 93.9 %.

2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 2.7. Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.
2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.
3. Ada kontribusi secara bersama-sama daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.

Hipotesis Statistik :

1. $H_0: \beta_{x1.y} \neq 0$

$H_1: \beta_{x1.y} = 0$

2. $H_0: \beta_{x2.y} \neq 0$

$H_1: \beta_{x2.y} = 0$

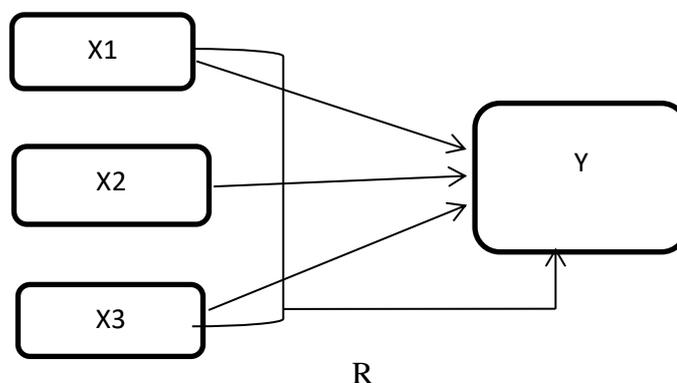
3. $H_0: R_{x1.2.y} \neq 0$

$H_1: R_{x1.2.y} = 0$

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 . Desain Penelitian

Menurut Asep Dedi Paturohman (2018) Korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antar dua variabel atau lebih. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan 3 variabel, terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah panjang tungkai dan daya ledak tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh gaya jongkok. Berikut adalah gambar desain penelitian :



Gambar 3.1 Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2010)

Keterangan :

X1 : Panjang Tungkai

X2 : Daya Ledak Tungkai

Y : Lompat jauh gaya jongkok

3.2 . Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPT SD Negeri 006 Batualang di Jl. Batu Alang, Desa Batualang, Kec. Sabbang, Kab. Luwu Utara, Prov. Sulawesi Selatan. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 selama 1 hari.

3.3 . Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010 : 117) 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. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas V UPT SD Negeri 006 Batualang sebanyak 18 murid.

3.3.2. Sampel

Defenisi sampel menurut Winarno (2013:69) “ Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian atau yang menjadi target atau sasaran penelitian yang mewakili populasi. Dalam penelitian ini menggunakan sampel kelas V. Jumlah sampel yang mewakili murid adalah 18 orang, diperoleh melalui teknik *porpusive sampling*. Pertimbangan tertentu oleh peneliti, berhubung jumlah murid dikelas V sebanyak 18, maka semua murid akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian tersebut.

3.4 . Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dikumpulkan peneliti adalah data tes panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lompat jauh. Adapun pelaksanaan pengambilan data adalah sebagai berikut:

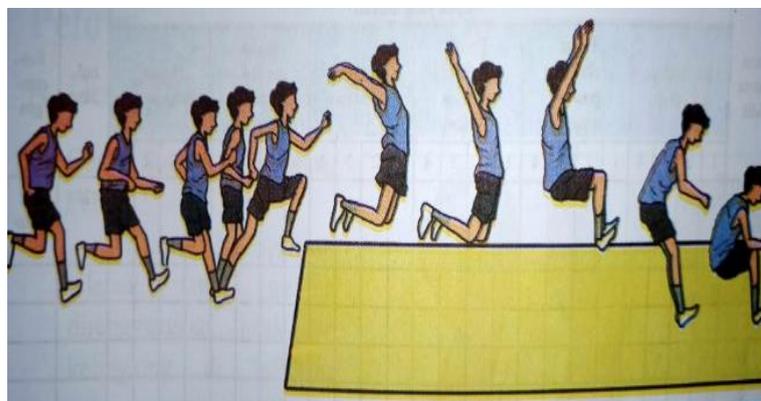
1. Test Lompat Jauh

a. Alat-alat yang dibutuhkan adalah bak lompat, rol meter, dan alat tulis/ score sheet.

b. Pelaksanaan murid melakukan lompatan sebanyak 3 kali dengan menggunakan awalan, guna mendapatkan hasil lompatan sejauh mungkin. Selanjutnya dari ketiga lompatan akan diambil lompatan yang terjauh. Dalam pelaksanaan dilakukan secara perorangan bergantian, dan setelah selesai pada urutan terakhir, maka tes dilakukan dari awal lagi. Hal ini dimaksudkan agar murid dapat beristirahat dan kondisinya dapat pulih kembali.

c. Nilai/Score

Hasil yang digunakan dalam penelitian diambil dari hasil yang terbaik atau terjauh lompatannya.



Gambar 3.2 Tes Lompat Jauh

Sumber : Yulianti, Eva dan Roji (2017: 151)

2. Tes Pengukuran Panjang Tungkai

Suatu pengukuran dapat dikatakan dapat dikatakan valid dijelaskan Iqbal (2017) adalah bila alat pengukuran tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukur. Sedangkan realibilitas seperti dijelaskan dalam Iqbal (2017) adalah realibilitas hasil pengukuran. Hasil pengukuran disebut reliabel bila dengan pengukuran yang dilakukan berulang-ulang, memakai alat yang sama terhadap objek yang sama, hasilnya akan relatif sama.

1. Tujuan : untuk mengukur panjang tungkai seseorang
2. Alat dan perlengkapan : tempat yang datar, meteran, alat tulis dan formulir tes
3. Pelaksanaan : sikap badan seperti ketika mengukur tinggi badan. Meteran diletakkan tegak lurus di samping badan peserta tes, meteran digerakkan menyentuh tonjolan tulang paha dapat diraba dibagian atas tulang paha yang bergerak. Yang diukur mulai dari lantai sampai tulang paha.

Penilaian : panjang tungkai dicatat sesuai dengan hasil (angka) yang tertera pada alat pengukur dalam satuan centimeter dengan tingkat ketelitian 0,1 cm.



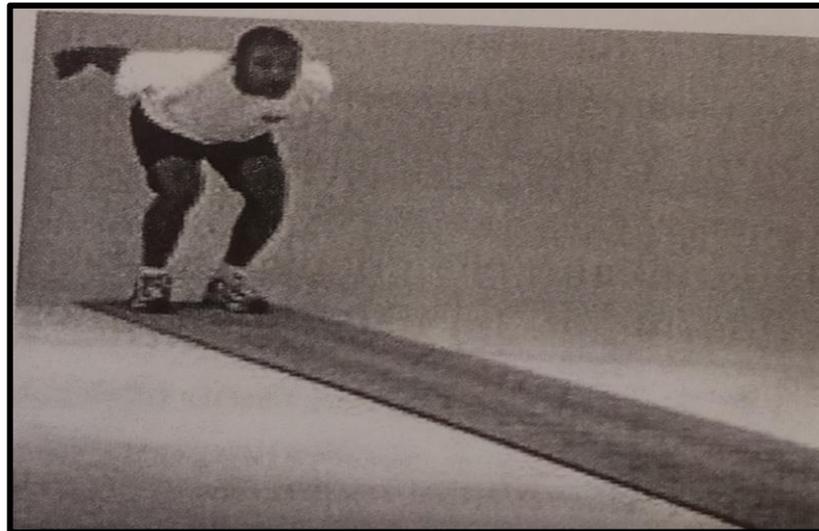
Gambar 3.3 Pengukuran Panjang Tungkai

Sumber : Iqbal (2017)

4. Tes Daya Ledak Tungkai (Widiastuti, 2011:36-37)

1. Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh
2. Alat dan perlengkapan : tempat melompat yang datar, tidak licin dan lunak. Boleh mempergunakan baik pasir, meteran pengukur panjang 1 buah, sapu, alat untuk meratakan pasir, cangkul 1 buah, formulir dan alat tulis.
3. Pengetes : pengawas merangkap pencatat 1 orang, pengukur 2 orang, pembantu 1 orang
4. Pelaksanaan : murid (testee) berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat dibelakang garis batas tolakan. Setelah siap murid (testee) melakukan persiapan untuk melompat. Bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan kedepan, dengan seluruh tenaga kedua kaki secara bersamaan menolak, melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin. Setiap testee diberi kesempatan melakukan 2 kali

5. Pencatatan hasil: Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang dicapai, hasil lompatan diukur dengan sentimeter bulat, kedua hasil tes tersebut dicatat, jarak lompatan yang diukur dari garis batas permulaan lompatan, ke titik yang terdekat dari sentuhan tumit pada tanah.



Gambar 3.5 : Tes Standing Broad Jump
Sumber: Widiastuti (2011 : 105)

3.5. Definisi Operasional Variabel

Menurut Ria Anjarwati (2019) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Untuk menghindari kesalah pahaman dalam membaca proposal ini, maka peneliti menjelaskan beberapa istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Panjang Tungkai

Panjang tungkai merupakan ukuran panjang tungkai di ukur dari telapak kaki sampai dengan tulang pinggang yang berfungsi sebagai anggota gerak bagian bawah.

2. Daya Ledak Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan daya ledak otot tungkai yang mempunyai dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat.

3. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan awalan, bertumpu dan mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna.

3.6. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015:21) "Statistik dapat dibedakan menjadi dua, yaitu statistik Deskriptif dan statistik Inferensial." Data yang terkumpul dalam penelitian ini harus dianalisis secara deskriptif dan statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis data deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum dari data yang meliputi mean dan standar deviasi, kemudian data tersebut dianalisis menggunakan statistik inferensial (uji normalitas dan uji regresi) untuk menarik kesimpulan tentang karakteristik populasi berdasarkan data yang diperoleh dari sampel. Hasil pengolahan data menggunakan program aplikasi SPSS versi 23.00.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang 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 pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

4.1.1 Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang

	Panjang Tungkai	Daya Ledak Tungkai	Kemampuan Lompat jauh
Sampel	18	18	18
Nilai Rata-Rata	74,89	1,6011	2,4133
Nilai Tengah	75,50	1,6500	2,5500
Modus	70	1,77	2,45
Simpangan Baku	5,572	0,27857	0,61930
Minimum	65	1,00	1,29
Maximum	84	2,00	3,27
Nilai Total	1348	28,82	43,44

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Data panjang tungkai, banyaknya sampel (N) sebanyak 18 diperoleh nilai rata-rata 74,89, nilai tengah 75,50, modus 70, standar deviasi 5,572, nilai minimum 65, nilai maksimum 84 dan nilai total 1348.
2. Data daya ledak tungkai, banyaknya sampel (N) sebanyak 18 diperoleh nilai rata-rata 1,6011, nilai tengah 1,6500, modus 1,77, standar deviasi 0,27857, nilai minimum 1,00, nilai maksimum 2,00 dan nilai total 28,82.
3. Data kemampuan lompat jauh, banyaknya sampel (N) sebanyak 18 diperoleh nilai rata-rata 2,4133, nilai tengah 2,5500, modus 2,45, standar deviasi 0,61930, nilai minimum 1,29, nilai maksimum 3,27 dan nilai total 43,44.

4.1.2 Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang, maka dilakukan uji normalitas data, dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang

Variabel	N	Shapiro-Wilk	Sig.	α	Ket
Panjang Tungkai	18	0,962	0,644	0,05	Normal
Daya Ledak tungkai	18	0,961	0,624	0,05	Normal
Kemampuan Lompat Jauh	18	0,942	0,315	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

1. Data panjang tungkai dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,962 dan tingkat signifikan sebesar 0,644 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi panjang tungkai adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Data daya ledak tungkai dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,961 dan tingkat signifikan sebesar 0,624 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi daya ledak tungkai adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Data kemampuan lompat jauh dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,942 dan tingkat signifikan sebesar 0,315 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi

kemampuan lompat jauh adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4.1.3 Uji Linearitas

Linearitas adalah sifat hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Perubahan pada variabel bebas akan diikuti dengan perubahan pada variabel terikat.

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.

Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas data panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang

No.	Variabel	<i>Defiation From Linearity</i>	Sig	Kesimpulan
1.	Panjang Tungkai (X ₁) Kemampuan Lompat Jauh (Y)	0,579	0,788	Linear
2.	Daya Ledak Tungkai (X ₂) Kemampuan Lompat Jauh (Y)	0,734	0,739	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel panjang tungkai (X₁) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 0,579 pada signifikansi 0,788. Nilai F (*defiation from linearity*)

antara variabel daya ledak tungkai (X2) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 0,734 pada signifikansi 0,739. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

4.1.4 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini ada empat hipotesis yang akan diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan satu persatu sesuai dengan urutannya pada perumusan hipotesis. Di samping dilakukan pengujian hipotesis, juga akan diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

1. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{yx1} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx1} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0.975 dan nilai t = 17,628 (sig = 0.000). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada kontribusi yang positif dan signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan panjang tungkai siswa akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0.951 yang memiliki makna bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 95,1% dan sisanya sebesar 4,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{yx2} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx2} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0.971 dan nilai $t = 16,189$ ($\text{sig} = 0.000$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada kontribusi yang positif dan signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan daya ledak tungkai siswa akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0.942 yang memiliki makna bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 94,2% dan sisanya sebesar 5,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

3. Ada kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{yx_{1,2}} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx_{1,2}} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) untuk panjang tungkai sebesar 0.550 dan nilai $t = 3,364$ ($\text{sig} = 0.004$), nilai standart koefisien beta (β) daya ledak tungkai sebesar 0.444 dan nilai $t = 2,720$ ($\text{sig} = 0.016$). Sedangkan koefisien determinasi secara bersama = 0.967.

Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat kontribusi yang positif dan signifikan panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan

panjang tungkai dan daya ledak tungkai siswa akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang.

1. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang, dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 95,1%. Sebagaimana diketahui bahwa panjang tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga lompat jauh. Oleh karena dengan tungkai yang panjang berarti memiliki tolakan yang kuat dan hal ini sangat mendukung tercapainya hasil lompat jauh yang optimal. Sebagaimana diketahui bahwa disaat melakukan kemampuan lompat jauh diperlukan panjang tungkai baik pada gerak mulai dari awalan atau berdiri kemudian tahap bertolak di papan tumpuan setelah itu tahapan melayang di udara dan yang terakhir adalah tahapan mendarat. Dengan panjang tungkai yang baik, maka akan

sangat membantu dalam meraih lompatan yang maksimal. Pelompat jauh yang mempunyai panjang tungkai yang kurang mendukung, tentu akan menemui kesulitan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal.

2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang, dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 94,2%. Sebagaimana diketahui bahwa daya ledak tungkai merupakan hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan yang bekerja secara bersamaan sehingga menghasilkan daya ledak, berdasarkan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan gerakan secara eksplosif, termasuk kemampuan lompat jauh. Apabila daya ledak tungkai dimiliki pada saat kemampuan lompat jauh, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang optimal. Sebagaimana diketahui bahwa disaat melakukan kemampuan lompat jauh diperlukan daya ledak otot tungkai baik dalam hal latihan, proses belajar mengajar, dan pada saat pertandingan. Karena dengan daya ledak tungkai yang baik akan sangat membantu dalam hal mencapai hasil lompatan yang jauh. Jadi setaip pelompat jauh harus memiliki daya ledak tungkai yang baik karena dengan hal tersebut mampu melakukan hasil lompat jauh dengan baik serta mencapai kesuksesan tersendiri.
3. Ada kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006

Batualang, dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa panjang tungkai dan daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 96,7%. Lompat jauh adalah satu nomor lompat dari cabang olahraga siswa. Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompat jauh yang dilakukan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang di udara dan teknik mendarat di bak lompat. Dalam kemampuan lompat jauh yang berperan yakni daya ledak tungkai. Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi kalau olahraga itu menuntut suatu aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan itu harus dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin dengan beban berat. Daya ledak (*explosive power*) 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. Untuk mendapatkan kemampuan eksplosif yang baik, maka unsur kekuatan

dan kecepatan perlu dikembangkan karena kekuatan dan kecepatan otot merupakan dua komponen fisik yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak sehingga menimbulkan kemampuan tenaga eksplosif atau power dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu proses pengembangan kedua unsur tersebut untuk mendapatkan kemampuan eksplosif yang baik. Karenanya lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai terutama pada saat melakukan tumpuan/tolakan sehingga memungkinkan menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya ke depan. Dalam cabang olahraga siswaik khususnya kemampuan lompat jauh, harus didukung oleh berbagai kemampuan fisik yakni panjang tungkai. Dalam setiap aktivitas khususnya dalam kegiatan olahraga, panjang tungkai merupakan faktor yang penting dalam arti menunjang keterampilan gerak. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata siswa yang bertubuh panjang atau tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal akan lebih unggul dalam berbagai cabang olahraga, baik dari segi jangkauan, kekuatan, daya tahan maupun keterampilan gerak, bila dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Dengan demikian ukuran panjang tungkai seseorang akan menunjang kemampuan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang bertungkai pendek serta dengan otot-otot yang kecil pula. Oleh karena dengan tungkai yang panjang berarti memiliki tona kuat dan hal ini sangat mendukung tercapainya hasil lompat jauh yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang di jelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan di kemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian penegembangan hasil penelitian lebih lanjut.

5.1 Kesimpulan

1. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang sebesar 95,1%.
2. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang sebesar 94,2%.
3. Ada kontribusi secara bersama-sama panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V UPT SDN 006 Batualang sebesar 96,7%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini di kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru atau semua pihak yang membina olahraga siswa agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya unsur fisik seperti panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Untuk para siswa, kiranya dapat memahami pentingnya unsur fisik seperti panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan ke 40 an lompat jauh gaya jongkok dalam peningkatan prestasi dalam olahraga *Siswa*.

3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga siswaik.

DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin.2010. *Siswaik dan Tekniknya*.Jakarta: Quadra.

- Annuri, U. (2014). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Kemampuan Shooting Siswa Bola Basket. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>.
- Anjarwati, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahamurid Pjkr Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019.
- Asep Dedi Paturuhman, D. M. I. N. H. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Murid Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Jurnal Ilmiah*, 4(1), 9.
- Asma, N. (2017). Pengaruh Daya Ledak Tungkai , Kecepatan Lari Dan motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid Smp Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dewanti, G. (2015). Hubungan Panjang Tungkai, Power Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan *Short Pass Sepakbola Pada Murid Kelas Vii Smp Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman*.
- DikdikZafar, Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Siswaik*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- <http://walpaperd99.blogspot.com/2013/11/Lompat-Jauh-Gaya-Jongkok-Ortodoc.html>. Diakses pada Tanggal 09 Maret 2022 Pada Pukul 20:31 WIB.
- Iqbal, M. (2017). Pengaruh panjang tungkai, daya ledak tungkai dan motivasi terhadap kemampuan lompat jauh murid SMP Negeri 2 makassar.
- Jarver, J. 2013. *Belajar Dan Berlatih Siswaik*. Bandung: Pionir Jaya
- Purnomo, E, Dapan. 2013. *Dasar-Dasar Siswaik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Singgih, A. (2017). Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Murid Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Sunan Al – Ambiya Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian i⁴² atif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.

- Wiarso, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Jogjakarta: Laksitas
- Wibowo, D. H. (2013). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola Lipio Unnes Tahun 2012 Skripsi. In *Journal of Petrology* (Vol. 369, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12.018><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2011.08.005><http://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757><http://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757>
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Wiradihardja S, Syarifuddin. 2016. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Balitbang
- Yulianti, Eva, dan Roji.2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan,Balitbang, Kemendikbud.