

KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MURID KELAS V UPT SDN 006 BATUALANG

Normayanti¹, Rachmat Hidayat²
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: normayantinormayanti0@gmail.com

Abstract.

Tujuan Penelitian yaitu :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. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas panjang tungkai dan daya ledak tungkai dan variabel terikat kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas V UPT SD Negeri 006 Batualang sebanyak 18 murid. Jumlah sampel yang mewakili murid adalah 18 orang, diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pertimbangan tertentu oleh peneliti, berhubung jumlah murid dikelas V sebanyak 18, maka semua murid akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian tersebut.

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 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%.

Keywords: *Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai, Kemampuan Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

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.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga siswa. 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 siswa 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 dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditegaskan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

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 titik malleolar 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.

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”.

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”.

METODE 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.

Penelitian menggunakan analisis data statistik yang berbentuk korelasi sebab akibat atau dapat dikatakan dengan hubungan pengaruh dengan menggunakan model regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS statistik 23. Peneliti menggunakan regresi sederhana untuk menunjukkan adanya pengaruh antar variabel-variabel tersebut. Alasannya peneliti menggunakan regresi sederhana karena ada variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun variabel penelitian ini adalah variabel terikat yaitu penggunaan passing bawah, dan variabel bebas berupa kekuatan otot lengan dan keseimbangan.

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.

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.

Pengumpulan data yang dikumpulkan peneliti adalah data tes panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lompat jauh.

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

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

Uji Normalitas

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
Kekuatan Lengan	20	0,947	0,329	0,05	Normal
Koordinasi Mata-Tangan	20	0,967	0,694	0,05	Normal

Kemampuan Passing Bawah	20	0,965	0,651	0,05	Normal
-------------------------	----	-------	-------	------	--------

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 variabel 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	Defiation From Linearity	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

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 $t = 17,628$ ($\text{sig} = 0.000$). 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 :

$$H_0 : \beta_{yx1,2} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx1,2} \neq 0$$

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.

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 siswa 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 bertubuh pendek serta dengan otot-otot yang kecil pula. Oleh karena dengan tungkai yang panjang berarti memiliki tolakan yang kuat dan hal ini sangat mendukung tercapainya hasil lompat jauh yang optimal.

PENUTUP

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%.

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 kemampuan 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 siswa.

REFERENSI

- 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 Paturohman, 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-DasarSiswaik*. 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 Kuantitatif, 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.