

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PUNGGUNG, DAN MOTIVASI BELAJAR PADA KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *FLOP*

Tatang Iskandar¹

Universitas Islam “45” Bekasi

Papapt42nk@gmail.com

Abstrak

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Daya ledak otot tungkai (X1), kelentukan punggung (X2), dan motivasi Belajar (X3) pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y) di Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik analisis korelasional. Pengambilan sampel menggunakan random sederhana (*simple random sampling*) dengan cara undian sebanyak 50 mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeristas Islam 45 Bekasi. Sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa. Analisis data menggunakan Analisis Varians (ANOVA) dan uji lanjut dengan uji signifikasi koefisien korelasi. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai dan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi yaitu sebesar 0,409, (2) terdapat hubungan positif antara kelentukan punggung pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi yaitu sebesar 0,383, (3) terdapat hubungan antara motivasi belajar pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi yaitu sebesar 0,368, dan (4) terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung, dan motivasi belajar secara bersama-sama pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi yaitu sebesar 0,548.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Punggung, Motivasi Belajar, dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Flop*.

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini semakin mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi, sore bahkan malam hari, serta banyaknya klub olahraga, *fitness center* dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian.

¹ Tatang Iskandar; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi

Atletik merupakan induk dari olahraga karena di dalamnya terdapat gerakan alamiah manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Atletik oleh Ballesteros (1979: 1) diartikan sebagai “aktifitas jasmani atau metode pembelajaran fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan olahraga yang diajarkan disekolah, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *athlon* hingga saat ini masih melekat dalam kata *Pentathlon*, *Heptathlon*, dan *Decathlon*. *Pentathlon* atau lima macam lomba di Indonesia lebih akrab disebut sebagai *panca lomba*. Sedangkan *Heptathlon* atau tujuh macam lomba lebih dikenal dengan sebutan *Sapta Lomba*. Sementara itu *Decathlon* yang terdiri dari sepuluh macam lomba, lebih populer disebut sebagai *dasa lomba*. (Yudhi Hendrayana, 2007: 1.3).

Seseorang yang berlatih dicabang olahraga atletik dengan tujuan untuk berprestasi haruslah memiliki faktor-faktor fisik yang bagus. Kualitas teknik juga menentukan keberhasilan atlet tersebut, sebab teknik adalah aktivitas yang harus dilakukan dalam setiap kesempatan latihan maupun perlombaan. Salah satu aspek dan syarat yang harus dimiliki para atlet nomor lompat adalah penguasaan koordinasi gerak yang kompleks. Koordinasi gerak yang kompleks merupakan faktor penentu dalam nomor lompat khususnya lompat tinggi. Mengenai koordinasi Harsono (1988: 101) mengutip Bompa menjelaskan bahwa, “Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan”. Dengan koordinasi yang baik, seorang atlet lompat tinggi akan dapat melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan tepat serta tidak mudah kehilangan keseimbangan pada waktu melakukan tolakan.

Untuk mengembangkan potensi manusia dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi ada 2 aspek yang harus ditingkatkan, yaitu: aspek fisiologis dan aspek psikologis. Aspek fisiologis diperlukan dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi berupa latihan fisik dan tehnik; aspek psikologis dalam meningkatkan kemampuan mental dan hubungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada komponen kondisi fisik dan psikologinya khususnya daya ledak otot tungkai,

kelentukan punggung dan motivasi belajar. Dari komponen kondisi fisik dan psikologi tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan Daya Ledak otot tungkai, kelenturan punggung dan motivasi belajar dengan kemampuan lompat tinggi gaya flop.

Lompat Tinggi Gaya *Flop*

Lompat tinggi gaya *Flop* mulai dikenal sejak olimpiade XIX di kota Meksiko pada tahun 1968. *Ricard Fosbury*, salah satu pemuda dari Amerika Serikat yang menampilkan lompat tinggi gaya baru dan berhasil menjadi juara. Sampai saat ini gaya lompat tinggi tersebut dikenal dengan gaya *Fuosbury Flop* atau dikenal dengan nama singkatannya “lompat tinggi gaya *flop*”. Tahapan lompat tinggi gaya fosbury flop menurut Jose Manuel Ballesteros (1993: 107-112) dimulai dengan Lari ancang-ancang (*Approach*) yang terdiri dari Langkah awal dan Langkah akhir, *Phase* bertolak (*Take off*), *Phase* melayang (*Flight*), dan *Phase* mendarat (*Landing*)

Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak menurut Harsono (1998: 199) adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Daya ledak penting untuk cabang-cabang olahraga eksplosif seperti : Sprint, lari gawang, nomor-nomor lempar dan lompat dalam atletik. Jadi boleh dikatakan bahwa daya ledak adalah hasil dari *force x velocity*, dimana *force* adalah sepadan (*equivalent*) dengan *strength*, dan *velocity* dengan *speed*.

Sajoto (1995: 9) mengatakan bahwa daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan, artinya kemampuan daya ledak (*power*) merupakan sebuah perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan. Didalam daya ledak harus memiliki unsur kekuatan dan kecepatan. Kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap penampilan dalam olahraga memerlukan kekuatan otot di samping unsur-unsur lainnya.

Menurut Gunter Berhard (1986: 75) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai antara lain: (1) loncat-loncat tinggi dan jauh yang sederhana melalui rintangan yang berjenis-jenis (elastis, bilah, gawang, peti), (2) jalan berjingkat, pertama-tama tidak dipaksa, tetapi kemudian selalu lebih memperhatikan dorongan yang kuat keatas dimana kaki dan tangan harus dibantu, dan (3) perpindahan yang

menerus dari beberapa langkah ancang-ancang, pendaratan harus secara elastis dilakukan dengan kaki, pada loncatan dengan kaki yang bergantian.

Kelentukan Punggung

Kelentukan menurut Harsono (1988: 163) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat, lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan menurut pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1997: 94) adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Dalam hubungannya dalam lompat tinggi gaya *flop*, kelentukan mempunyai peranan yang sangat penting. Peranan kelentukan punggung dalam lompat tinggi gaya *flop* terlihat pada saat memutar badan dan melewati mistar. Kelentukan yang baik akan memberikan dorongan terhadap penguasaan teknik pada saat melakukan teknik lompat tinggi terutama saat melayang melewati mistar.

Motivasi Belajar

Motivasi adalah Mitchell (1997: 60) proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Seseorang dikatakan memiliki motivasi tinggi dapat diartikan orang tersebut memiliki alasan yang sangat kuat untuk mencapai apa yang diinginkannya dengan mengerjakan pekerjaannya yang sekarang. Motivasi belajar dari setiap individu akan berbeda-beda hal ini dikarenakan oleh latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, sehingga akan dijumpai tingkat motivasi dari masing-masing individu ada yang tinggi dan ada yang rendah. Karena perbedaan tersebut maka akan mempengaruhi hasil latihan yang dilaksanakan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan rancangan korelasional. Penelitian survey bersifat non-eksperimen, karena peneliti tidak melakukan intervensi variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini bersifat korelasional karena peneliti berusaha menyelidiki hubungan antara beberapa

variabel penelitian yaitu tiga variabel bebas, Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Kelentukan Punggung (X_2), dan Motivasi Diri (X_3). Serta satu variabel terikat yaitu Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Flop* (Y). Ketiga Variabel Bebas (X_1 , X_2 , dan X_3) dihubungkan dengan Variabel terikat (Y) dengan pola hubungan: (1) hubungan antara variabel (X_1) dengan variabel (Y), (2) hubungan antara variabel (X_2) dengan variabel (Y), (3) hubungan antara variabel X_3 dengan variabel (Y), dan (4) hubungan antara variabel X_1 , X_2 , dan variabel X_3 secara bersama-sama dengan variabel Y . Keempat pola hubungan variabel tersebut merupakan konstelasi masalah dalam penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki angkatan 2013/2014 Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi yang sedang mengambil matakuliah Atletik II dan telah menerima materi lompat tinggi gaya *flop* dengan nilai predikat Baik sekali dan Baik. Sampel diambil dengan menggunakan teknik random sederhana (*sample random sampling*) dengan cara undian merandom dari 50 jumlah mahasiswa sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa.

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pengukuran daya ledak otot tungkai dengan menggunakan alat ukur *Vertical jump*. Pengukuran kelentukan punggung menggunakan tes uji fleksibilitas dengan menggunakan *Bridge Up* (kayang). Pengukuran motivasi belajar dengan menggunakan kuesioner. Pengukuran kemampuan lompat tinggi gaya *flop* menggunakan tes lompat tinggi gaya *flop* dengan menggunakan alat ukur meteran.

Teknik *analisis* data yang dipergunakan adalah *regresi* dan *korelasi*. Sebelum dilakukan perhitungan, maka semua data yang masuk dari empat *variable* penelitian dirubah terlebih dahulu menjadi data *T-skor*. Hal ini dilakukan selain untuk menyamakan satuan dari empat variabel yang berbeda, juga untuk menyelaraskan agar semua *score* dari empat variabel yang ada tidak mempunyai rentang yang cukup mencolok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop (Y)

Rumusan Hipotesis penelitian yang pertama adalah terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai(X1) dan Kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y). berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh bahwa hubungan X1 dan Y digambarkan dengan persamaan $\hat{Y} = a + bX_1$. Untuk mengetahui model persamaan regresi di atas signifikan atau tidak, dilakukan uji signifikansi dan linieritas regresi dengan analisis varians. Rangkuman hasil perhitungan uji signifikansi dan linieritas regresi antara X1 dan Y seperti terlihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Flop* (Y).

Korelasi antara	Notasi	Koefisiensi korelasi	Koefisiensi Determinasi	t_{hitung}	$\frac{t_{tabel}}{\alpha=0.05}$	Keterangan
X1 dan Y	r_{x1y}	0,409	0,167	2,369**	1,701	Signifikan

Keterangan:

** : Korelasi sangat signifikan ($t_{hitung} = 2,369 > t_{tabel} = 1,701$)

Adapun kekuatan korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi dari rumus korelasi(r_{xy}), yaitu sebesar 0,409. Untuk mengetahui koefisien korelasi diatas signifikan atau tidak, digunakan uji t,

Berdasarkan hasil analisis uji t, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,369 dan t_{tabel} sebesar 1,701, artinya, terdapat hubungan positif antara variabel daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $2,369 > 1,701$. Koefisien determinasi sebesar 0,167 menerangkan 16,7% variansi variabel kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dijelaskan/ditentukan oleh variabel daya ledak otot tungkai.

Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* signifikan dan linier. Artinya, persamaan regresi $\hat{Y} = 29,412 + 0,409X_1$ dapat digunakan sebagai alat untuk menjelaskan dan mengambil kesimpulan mengenai hubungan daya ledak otot tungkai (X1) dan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y). Persamaan ini memiliki arti setiap kenaikan

satu unit daya ledak otot tungkai akan meningkatkan 0,409 unit kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dengan konstanta 29,412.

Hubungan antara Kelentukan Punggung (X2) dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop (Y)

Rumusan Hipotesis penelitian yang pertama adalah terdapat hubungan positif antara kelentukan punggung (X2) dan Kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y). berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh bahwa hubungan X2 dan Y digambarkan dengan persamaan $\hat{Y} = a + bX_2$. Untuk mengetahui model persamaan regresi di atas signifikan atau tidak, dilakukan uji signifikansi dan linieritas regresi dengan analisis varians. Rangkuman hasil perhitungan uji signifikansi dan linieritas regresi antara X2 dan Y seperti terlihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan Punggung (X2) dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop(Y).

Korelasi antara	Notasi	Koefisiensi korelasi	Koefisiensi Determinasi	t_{hitung}	$\frac{t_{tabel}}{\alpha=0.05}$	Keterangan
X2 dan Y	r_{x_2y}	0,383	0,147	2,196**	1,701	Signifikan

Keterangan:

** : Korelasi sangat signifikan ($t_{hitung} = 2,196 > t_{tabel} = 1,701$)

Adapun kekuatan korelasi antara kelentukan punggung dengan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi dari rumus korelasi (r_{xy}), yaitu sebesar 0,383. Untuk mengetahui koefisien korelasi di atas signifikan atau tidak, digunakan uji t,

Berdasarkan hasil analisis uji t, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,196 dan t_{tabel} sebesar 1,701, artinya, terdapat hubungan positif antara variabel kelentukan punggung dengan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $2,369 > 1,701$. Koefisien determinasi sebesar 0,147 menerangkan 14,7% variansi variabel kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dijelaskan/ditentukan oleh variabel kelentukan punggung.

Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa korelasi antara kelentukan punggung dan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* signifikan dan linier. Artinya, persamaan regresi $\hat{Y} = 30,778 + 0,147X_2$ dapat digunakan sebagai alat untuk menjelaskan dan mengambil

kesimpulan mengenai hubungan kelentukan punggung (X2) dan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y). persamaan ini memiliki arti setiap kenaikan satu unit kelenturan punggung akan meningkatkan 0,147 unit kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dengan konstanta 30,778.

Hubungan antara Motivasi Belajar (X3) dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Flop* (Y)

Rumusan Hipotesis penelitian yang pertama adalah terdapat hubungan positif antara Motivasi Belajar (X3) dan Kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y). berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh bahwa hubungan X3 dan Y digambarkan dengan persamaan $\hat{Y} = a + bX_3$. Untuk mengetahui model persamaan regresi di atas signifikan atau tidak, dilakukan uji signifikansi dan linieritas regresi dengan analisis varians. Rangkuman hasil perhitungan uji signifikansi dan linieritas regresi antara X3 dan Y seperti terlihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien Korelasi antara Motivasi Belajar (X3) dan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Flop*(Y).

Korelasi antara	Notasi	Koefisiensi korelasi	Koefisiensi Determinasi	t_{hitung}	$\frac{t_{tabel}}{\alpha=0.05}$	Keterangan
X3 dan Y	r_{x3y}	0,368	0,135	2,092**	1,701	Signifikan

Keterangan:

** : Korelasi sangat signifikan ($t_{hitung} = 2,092 > t_{tabel} = 1,701$)

Adapun kekuatan korelasi antara motivasi belajar dengan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* ditunjukkan dengan perhitungan koefisien korelasi dari rumus korelasi(r_{xy}), yaitu sebesar 0,368. Untuk mengetahui koefisien korelasi diatas signifikan atau tidak, digunakan uji t,

Berdasarkan hasil analisis uji t, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,092 dan t_{tabel} sebesar 1,701, artinya, terdapat hubungan positif antara variabel motivasi belajar dengan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $2,092 > 1,701$. Koefisien determinasi sebesar 0,135 menerangkan 13,5% variansi variabel kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dijelaskan/ditentukan oleh variabel motivasi belajar.

Dari hasil tersebut, disimpulkan bahwa korelasi antara motivasi belajar dan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* signifikan dan linier. Artinya, persamaan regresi $\hat{Y} = 32,074 + 0,368X_3$ dapat digunakan sebagai alat untuk menjelaskan dan mengambil kesimpulan mengenai hubungan motivasi belajar (X_3) dan kemampuan lompat tinggi gaya *flop* (Y). persamaan ini memiliki arti setiap kenaikan satu unit motivasi belajar akan meningkatkan 0,368 unit kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dengan konstanta 32,074.

Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Punggung dan Motivasi Belajar terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop.

Uji hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung dan motivasi belajar pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*. Uji hipotesis alternative (H_1) menyatakan terdapat hubungan yang positif daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung dan motivasi belajar pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier dan korelasi ganda.

Analisis regresi linier ganda Y atas X_1 , X_2 dan X_3 menghasilkan persamaan garis regresi $\hat{Y} = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$ untuk lebih jelas, hasil keberartian regresi ganda dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4.
Rangkuman Uji Keberartian Regresi Linier Ganda

sumber Varian	DK	JK	RJK	F_{hitung}	F_{tabel}	
					0,05	0,01
Regresi	3	920,54	306,85	3,716**	1,87	2,50
Sisa	26	2146,83	82,57			
Total	29	3067,37				

Keterangan :

DK : Derajat Kebebasan

JK : Jumlah Kuadrat

RJK : Rata-rata jumlah Kuadrat

Perhitungan korelasi ganda X_1 , X_2 , dan X_3 dengan Y memberikan koefisien korelasi (R) sebesar 0,548. Untuk menguji keberartian koefisien korelasi ganda, dapat dilihat

pada $F_{hitung} = 3,716$ sedangkan $F_{tabel} = 1,87$ dengan pembilang 3 dan dk pembilang 26 pada taraf signifikan 0,05 sebesar 1,87 oleh karena $F_h > F_t$ maka dapat diartikan bahwa regresi Y atas X_1 , X_2 dan X_3 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 10,734 + 0,245X_1 + 0,271X_2 + 0,262X_3$ dapat dipertanggung jawabkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung dan motivasi belajar secara bersama-sama pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*. Berarti terdapat hubungan yang positif antara daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung dan motivasi belajar secara bersama-sama pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*.

Koefisien determinasi (R^2) adalah sebesar 0,300 ini menunjukkan bahwa 30% varians yang terjadi pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop* dapat dijelaskan oleh daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung dan motivasi belajar secara bersama-sama, melalui regresi $\hat{Y} = 10,734 + 0,245X_1 + 0,271X_2 + 0,262X_3$.

Berdasarkan persamaan regresi tersebut dapat diartikan bahwa kenaikan satu unit nilai daya ledak otot tungkai akan diikuti oleh peningkatan nilai kemampuan lompat tinggi gaya *flop* 0,245 apabila variabel kelentukan punggung dan motivasi belajar dalam keadaan konstan. Demikian juga halnya dengan adanya kenaikan satu unit nilai kelentukan punggung *flop* akan diikuti oleh peningkatan nilai kemampuan lompat tinggi gaya *flop* sebesar 0,271 apabila variabel daya ledak otot tungkai dan motivasi belajar itu berada dalam keadaan konstan. Serta dengan adanya kenaikan satu unit nilai motivasi belajar akan diikuti oleh peningkatan nilai kemampuan lompat tinggi gaya *flop* sebesar 0,262 apabila variabel daya ledak otot tungkai dan kelentukan punggung itu berada dalam keadaan konstan.

Artinya, terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung, dan motivasi belajar secara bersama-sama pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*. Selain ketiga variabel tersebut, secara obyektif masih banyak faktor lain yang mendukung kemampuan lompat tinggi gaya *flop* seperti, minat, bakat dan kreativitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa variabel daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung, dan motivasi belajar pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop* baik secara parsial maupun secara bersama-sama mempengaruhi

kemampuan lompat tinggi gaya *flop*. Oleh karena itu, hasil analisis dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan punggung pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*, dan (4) terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai, kelentukan punggung dan motivasi belajar pada kemampuan lompat tinggi gaya *flop*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Agus Manadji. 1997 *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani* Jakarta:Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Gunter Bernhard, *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah*, Jakarta : Dahara Prize, 1986.
- Harsono. 1988 *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK.
- J.M Ballesteros. 1979 *Pedoman Latihan Dasar Atletik*, terjemahan pengalih bahasa. Jakarta: PB PASI.
- 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik* , terjemahan pengalih bahasa. Jakarta : PB PASI.
- Mitchell, T.R. 1997. *Research in Organization Behavior*. Greenwich, CT: JAI Press.
- M. Sajoto. 1988 *Peningkatan dan Pengembangan Fisik dalam Olahraga*. jakarta : Dahara Prize.
- Yudy Hendrayana. 2007. *Bermain Atletik, Modul* . Bandung : FPOK UPI