

## Kontribusi Kemampuan Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 14 Makassar

Andi Irwandi<sup>1\*</sup> / Achmad Karim<sup>2</sup> / Muhammad Hidayat Cakrawijaya<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bosowa

<sup>2</sup>Prpgram Studi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Megarezky

[andiirwandi58@gmail.com](mailto:andiirwandi58@gmail.com)

Received: April 2022; Accepted Mei 2022; Published Juni 2022

Ed 2022; 2(1): 17-24

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kemampuan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri 14 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian korelatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 14 Makassar yang berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang diperoleh dengan teknik studi populasi. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan mengukur komponen-komponen kemampuan fisik lompat jauh, diantaranya: 1) tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *half squat test* selama 30 detik; 2) tes dan pengukuran kecepatan lari menggunakan lari cepat 30 meter; 3) tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing long jump test*. Selain pengumpulan data penelitian komponen-komponen kebugaran fisik lompat jauh tersebut, dilakukan pengumpulan data penelitian tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada bak lompatan. Teknik analisis data dilakukan uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Sedangkan pada uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi dan uji regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai korelasi sebesar 0,463, terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai korelasi sebesar 0,535, terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh dengan nilai korelasi sebesar 0,599, serta ketiga variabel penelitian tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 37,3%.

**Kata Kunci:** kemampuan fisik, lompat jauh

### Abstract

The purpose of this study was to determine the contribution of physical ability to the squat style long jump ability of SMA Negeri 14 Makassar students. This research is a correlative research with a quantitative approach. The population in this study were all students of SMA Negeri 14 Makassar who found 30 people. The sample taken in this study were 30 students obtained by population study techniques. Research data collection was carried out by measuring the ability of physical components much further, including: 1) test and measurement of leg muscle strength using a half-squat test for 30 seconds; 2) test and measurement of running speed using a 30 meter sprint; 3) test and measurement of leg muscle explosive power using the standing long jump test. In addition to collecting research data on the components of the long jump physical fitness, research data collection tests and measurements of the squat style long jump ability were carried out in the jump tub. The data analysis technique was carried out by calculation tests, namely, descriptive tests, prerequisite tests and hypothesis testing. The prerequisite test used is the normality test. While the hypothesis test used is the correlation test and multiple regression test. The results showed that there was a relationship between running speed and long jump squatting ability with a correlation value of 0.463. of 0.599, and the third variable in the study together contributed to the ability to dribble by 37.3%.

**Keywords:** physical ability, long jump

## PENDAHULUAN

Pembinaan prestasi setiap cabang olahraga salah satunya adalah atletik mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan menengah merupakan salah satu tuntutan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia melalui kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini ditunjukkan melalui kegiatan kejuaraan olahraga di tingkat pelajar telah menjadi kalender tahunan bagi pemerintah untuk memperoleh bibit yang berprestasi dari usia dini. Kejuaraan olahraga yang diadakan di antaranya: O2SN (Olympiade Olahraga Siswa Nasional) untuk tingkat SD dan tingkat SMP, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah untuk tingkat SMA) (Hasruddin, 2021). Atletik merupakan salah satu materi ajar yang wajib diberikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan menengah (Julfikar et al., 2017). Begitu pentingnya atletik menjadi salah satu materi ajar wajib dalam pendidikan jasmani karena atletik merupakan fondasi gerak seluruh cabang olahraga yang memiliki gerak dasar jalan, lari lompat dan lempar (Mappaompo, 2019).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal, pada momen tertentu gerakan horizontal diubah menjadi gerakan vertikal dengan cara melakukan tolakan pada balok tumpuan dengan satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh mungkin (Meriyanto et al., 2016). Pola gerak lompat jauh terdiri dari rangkaian-rangkaian gerakan diantaranya lari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat. Dari keempat rangkaian gerak tersebut perhatian lebih diarahkan pada lari awalan dan tumpuan dengan penekanan pada materi latihan gerakan horizontal dan vertikal. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan gaya lompatan dalam lompat jauh ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara. Awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama (Azhari et al., 2017; Popalri, 2018).

Kemampuan fisik sesuai dengan karakteristik lompat jauh merupakan faktor pendukung agar mampu melakukan gerakan teknik lompatan yang baik untuk mencapai kemampuan maksimal dalam melakukan lompat jauh (Yani, 2015). Komponen kemampuan fisik yang dianggap memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh adalah: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan lari, kelentukan, keseimbangan, koordinasi gerak dan juga penguasaan teknik lompat jauh (Ikadarny, 2019; Pramana et al., 2019; Susila, 2022). Kondisi fisik khusus yang harus dilatih seperti kecepatan, kekuatan, dan daya ledak merupakan kebutuhan gerak lompat jauh seperti awalan, tumpuan, melayang dan mendarat (Azizi, 2014; Yani, 2016). Dengan demikian kemampuan melakukan lompat jauh jelas membutuhkan unsur kemampuan fisik, dan kemampuan fisik yang dianggap berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh adalah kecepatan, daya ledak tungkai dan kekuatan agar dapat melakukan rangkaian gerakan teknik lompat jauh dengan baik.

Kecepatan lari merupakan salah satu unsur fisik yang sangat penting dalam menunjang hasil lompatan yang maksimal dalam lompat jauh (Abbas, 2015). Karena lompat jauh memerlukan kemampuan bergerak, dalam hal ini yang dimaksud kecepatan untuk mendapatkan start yang baik sebelum melakukan tolakan. Kemudian daya ledak otot tungkai dalam hal ini merupakan faktor pendukung dalam melakukan lompat jauh dimana daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan saat melakukan tolakan yaitu berangkat dengan salah satu kaki terkuat saat melakukan transisi dari kecepatan horizontal ke vertikal (Yusuf et al., 2016). Apabila seorang atlet memiliki kekuatan otot tungkai, maka tolakan akan menjadi besar dan frekuensi langkah kaki akan menjadi efisien, begitu juga dengan kecepatan otot berkontraksi akan membantu mempercepat frekuensi langkah sehingga kemampuan lompat jauh semakin maksimal. Oleh sebab itu kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi lompat jauh (Febrionaldi, 2017). Kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi merupakan dua aspek kondisi fisik dari daya

ledak (*explosive power*) otot tungkai. Apabila kita mengembangkan *explosive power* berarti meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan kecepatan otot berkontraksi yang merupakan dasar dari pengembangan daya ledak (*eksplusif power*) (Suwardi et al., 2017).

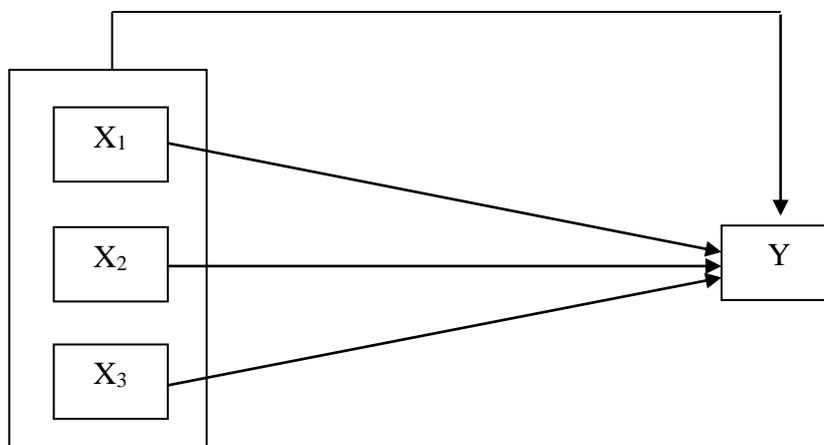
Dari pernyataan-pernyataan di atas, kemampuan fisik dianggap berperan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga seperti cabang atletik lompat jauh, jelaslah bahwa kemampuan fisik dengan kemampuan lompat jauh merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, oleh karena itu diharapkan pelatih, guru dan atlet serta siswa memahami tentang aspek-aspek yang berperan dalam peningkatan hasil lompatan pada lompat jauh sehingga dapat menjadi modal dalam mencapai hasil yang optimal yang ditandai dengan peningkatan kemampuan teknik dasar dalam olahraga lompat jauh.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswa SMA Negeri 14 Makassar saat latihan pembinaan prestasi cabang olahraga atletik lompat jauh melalui ekstrakurikuler sekolah, penguasaan keterampilan teknik lompat jauh yang dilakukan siswa sudah baik, namun hasil lompatan yang diperoleh belum maksimal. Sehingga peneliti berinisiatif melakukan penelitian tentang kontribusi kemampuan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 14 Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan evaluasi pembinaan prestasi lompat jauh bagi guru pembina dan siswa bahwa selain latihan keterampilan teknik lompat jauh, latihan meningkatkan kemampuan fisik sebagai pendukung latihan lompat jauh merupakan hal yang tidak kalah penting untuk dilatih sehingga memperoleh hasil lompatan yang maksimal.

Sebelum dilakukan penelitian ini, penelitian sejenis telah dilakukan namun penelitian ini belum pernah dilakukan pada siswa SMA Negeri 14 Makassar melalui ekstrakurikuler sekolah. Penelitian sejenis yang telah dilakukan diantaranya; penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus & Anton, 2021) bahwa terdapat hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VIII di Madrasah Tsanawiyah Negeri Ketapang; penelitian yang dilakukan oleh (Putra et al., 2020) bahwa terdapat hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh atlet junior kabupaten Solok; penelitian yang dilakukan oleh (Haeril & Arum, 2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Eremerasa kabupaten Bantaeng. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kemampuan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 14 Makassar.

## METODE

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian korelatif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian korelatif sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Korelasi (Sugiyono, 2011)

Keterangan :

- X<sub>1</sub> = Kecepatan Lari  
 X<sub>2</sub> = Daya Ledak Otot Tungkai  
 X<sub>3</sub> = Kekuatan Otot Tungkai  
 Y = Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Populasi penelitian adalah seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan (*universum*) dari obyek penelitian (Juliansyah, 2017). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 14 Makassar yang berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 orang yang diperoleh dengan teknik studi populasi (Azwar, 2017).

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan mengukur komponen-komponen kemampuan fisik lompat jauh (Susila, 2022), diantaranya: 1) tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *half squat test* selama 30 detik; 2) tes dan pengukuran kecepatan lari menggunakan lari cepat 30 meter; 3) tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing long jump test*. Selain pengumpulan data penelitian komponen-komponen kebugaran fisik lompat jauh tersebut, dilakukan pengumpulan data penelitian tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada bak lompatan (Ismaryati, 2018)

Pengolahan data penelitian menggunakan program komputer SPSS versi 20 untuk melakukan sebanyak tiga uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji prasyarat dan uji hipotesis (Santoso, 2014). Uji deskriptif digunakan untuk mencari mean, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Sedangkan pada uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi dan uji regresi ganda yang digunakan untuk menganalisis data yang bertujuan untuk mengetahui hubungan serta seberapa besar kontribusi kemampuan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif data hasil penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran distribusi data kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut, diantaranya: deskripsi data kecepatan lari diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,78, nilai minimum sebesar 4,10, nilai maksimum sebesar 6,68, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,736. Deskripsi data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,25, nilai minimum sebesar 1,05, nilai maksimum sebesar 2,78, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,2896. Deskripsi data kekuatan otot tungkai diperoleh nilai rata-rata sebesar 39,47, nilai minimum sebesar 30, nilai maksimum sebesar 50, dengan nilai standar deviasi sebesar 5,606. Selanjutnya deskripsi data kemampuan lompat jauh diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,57, nilai minimum sebesar 3,10, nilai maksimum sebesar 4,80 dengan nilai standard deviation sebesar 0,4935. Pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Data Variabel-variabel Penelitian

Nilai Statistik	Kecepatan Lari 30 meter	Daya Ledak Otot Tungkai (cm)	Kekuatan Otot Tungkai (30 detik)	Lompat Jauh Gaya Jongkok (cm)
N	30	30	30	30
Maksimum	6.68	2.78	50	4.80
Minimum	4.10	1.05	30	3.10
Rata-rata	5.7803	2.25	39.47	3.57
Standar deviasi	0.73600	0.2896	5.606	0.4935

Sebagai uji prasyarat dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada hasil penelitian memiliki sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, dimana variabel kecepatan lari memiliki nilai (P)  $0,417 > 0,05$ , variabel daya ledak otot tungkai memiliki nilai (P)  $0,583 > 0,05$ , variabel kekuatan otot tungkai memiliki nilai (P)  $0,699 > 0,05$ , dan variabel kemampuan lompat jauh memiliki nilai (P)  $0,697 > 0,05$ . Artinya bahwa keempat variabel tersebut memiliki data berdistribusi normal. Pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	KS-Z	P	$\alpha$	Keterangan
Kecepatan Lari ( $X_1$ )	1.053	0.417	0.05	Normal
Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_2$ )	1.262	0.583	0.05	Normal
Kekuatan Otot Tungkai ( $X_3$ )	0.931	0.451	0.05	Normal
Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)	1.229	0.697	0.05	Normal

Data variabel-variabel penelitian memiliki sebaran data normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik menggunakan uji korelasi dan uji regresi ganda.

Hasil uji korelasi antara variabel kecepatan lari terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh nilai Pvalue  $0,000 < \alpha 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai korelasi (R) antara variabel kecepatan lari dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,463. Pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi ( $X_1$ -Y)

Variabel	N	R	Pvalue	Keterangan
Kecepatan lari ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	30	0.463	0.000	Signifikan

Hasil uji korelasi antara variabel daya ledak otot tungkai terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh nilai Pvalue  $0,000 < \alpha 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai korelasi (R) antara variabel daya ledak otot tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,535. Pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi ( $X_2$ -Y)

Variabel	N	R	Pvalue	Keterangan
Daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	30	0,535	0.000	Signifikan

Hasil uji korelasi antara variabel kekuatan otot tungkai terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok diperoleh nilai Pvalue  $0,000 < \alpha 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai korelasi (R) antara variabel keseimbangan dengan variabel menggiring bola sebesar 0,599. Pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi ( $X_3$ -Y)

Variabel	N	R	Pvalue	Keterangan
Kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	30	0.599	0.000	Signifikan

Selanjutnya dilakukan uji regresi ganda untuk menguji hubungan dan kontribusi secara bersama-sama antara variabel kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot terhadap kemampuan lompat jauh diperoleh ( $P$ -value)  $0,000 < \alpha 0,05$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara bersama-sama antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai ( $R$ ) menjelaskan besarnya korelasi secara bersama-sama antara variabel kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu sebesar 0,611. Nilai ( $R^2$ ) = 0,373 menjelaskan bahwa variabel kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 37,3%. Pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Ganda

Variabel	N	R	R <sup>2</sup>	Pvalue	Keterangan
Kecepatan lari ( $X_1$ ), Daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ), dan Kekuatan otot tungkai ( $X_3$ ) terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	30	0.611	0.373	0,000	Signifikan

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, nilai korelasi sebesar 0,463. Keberhasilan dalam meraih lompatan yang maksimal bergantung pada kecepatan lari saat melakukan awalan lompat jauh, maka pelompat jauh yang handal biasanya juga pelari jarak pendek yang bagus (Lestari et al., 2020). Selanjutnya (Mishra & Rathore, 2016) menyatakan bahwa panjang lintasan pada awalan lompat jauh digunakan para atlet lompat jauh untuk melakukan akselerasi kecepatan dari kecepatan rendah dan akan terus meningkatkan kecepatannya secara bertahap hingga mencapai kecepatan maksimum sebelum melakukan tolakan.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, nilai korelasi sebesar 0,535. Peran daya ledak otot tungkai pada tahapan gerakan lompat jauh terletak pada saat melakukan tolakan pada balok tumpuan (Anwar et al., 2020). Senada dengan pernyataan (Alimuddin, 2021) bahwa untuk mencapai suatu ketinggian pada saat *take-off* diperoleh melalui daya ledak otot tungkai yang baik agar menghasilkan gerakan yang eksplosif setelah sebelumnya mendapatkan momentum yang tepat dengan ditentukan oleh kecepatan lari pelompat

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, nilai korelasi sebesar 0,599. Untuk memperoleh lompatan yang jauh, seorang atlet harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, sebagaimana dinyatakan oleh (Pullen et al., 2020) kekuatan otot digunakan untuk melakukan gerakan yang eksplosif. Kekuatan otot yang baik akan menambah *performance* seorang atlet. Pelompat dapat melayang lebih jauh dibutuhkan tenaga dari kekuatan kaki tumpu, yaitu daya lompat dari tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan dan tungkai ayun (Azizi, 2014)

Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 37,3%, memberikan arti bahwa peran dan kontribusi kemampuan fisik merupakan faktor penting setelah penguasaan teknik dalam peningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sebagaimana dinyatakan oleh (McCosker et al., 2019) pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kekuatan, kecepatan, dan power otot tungkai. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus menguasai teknik lompat jauh yang baik, ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam daya ledak otot tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Selanjutnya (Ridwan & Sumanto, 2020) menyatakan bahwa bahwa jika seorang atlet memiliki kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama

dalam kondisi yang baik, maka mereka akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam pelaksanaan lompat jauh dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh, dengan nilai korelasi sebesar 0,463. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, dengan nilai korelasi sebesar 0,535. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, dengan nilai korelasi sebesar 0,599. Ketiga variabel penelitian tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 37,3%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, I. (2015). *Hubungan Motivasi, Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh*. 5(1), 6.
- Alimuddin. (2021). *The Contribution of Leg Power to the Long Jump Capability UKM Students Sport*. 152–153. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.030>
- Anwar, Y. S., Hardiansyah, S., & Asnaldi, A. (2020). Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 2 Lengayang. *Sport Science*, 20(1), 18–31. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.35>
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 38–51. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01204>
- Azizi, M. M. (2014). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara (Studi Pada Atlet PASI-Tuban)*. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Febrionaldi, F. (2017). Kontribusi Kecepatan Dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Pembangunan UNP. *Sport Science*, 17(2), 63–76. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.8>
- Firdaus, R., & Anton, A. K. H. (2021). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 20–25. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47111>
- Haeril, H., & Arum, A. T. (2019). Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 125–130. <https://doi.org/10.17977/um057v9i2p125-130>
- Hasruddin, H. (2021). Kontribusi Kebugaran Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Sportify Journal*, 1(2), 74–81.
- Ikadarny, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jendela Olahraga*, 4(2), 25–29. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3769>
- Ismaryati, I. (2018). *Tes da Pengukuran Olahraga*. UNS Press. UNS Press.
- Julfikar, A., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32–41. <https://doi.org/10.23887/jiku.v4i2.7910>
- Juliansyah, N. (2017). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Lestari, D., Bafirman, & Rifki, M. S. (2020). *The Influence of Running Speed, Leg Muscle Explosion Power in Long Jump Ability*. 737–740. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.164>

- Mappaompo, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Negeri 139 Sinjai. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 29–39.
- McCosker, C., Renshaw, I., Greenwood, D., Davids, K., & Gosden, E. (2019). How performance analysis of elite long jumping can inform representative training design through identification of key constraints on competitive behaviours. *European Journal of Sport Science*, 19(7), 913–921. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1564797>
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), Article 1. <https://doi.org/10.17977/pj.v26i1.7737>
- Mishra, M., & Rathore, V. S. (2016). Speed and agility as predictors of long jump performance of male athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18, 27. <https://doi.org/10.15314/tjse.40102>
- Popalri, P. (2018). Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 12(2), 40–48. <https://doi.org/10.31540/jpp.v12i2.138>
- Pramana, Y., Rosmaneli, R., & Haris, F. (2019). Kontribusi Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII MTsN. *Sport Science*, 19(2), 121–132. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i2.38>
- Pullen, B. J., Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Knight, C. J. (2020). The Effects of Strength and Conditioning in Physical Education on Athletic Motor Skill Competencies and Psychological Attributes of Secondary School Children: A Pilot Study. *Sports*, 8(10), 1–18. [https://doi.org/10.3390/SPORTS8100138/SPORTS\\_08\\_00138\\_PDF.PDF](https://doi.org/10.3390/SPORTS8100138/SPORTS_08_00138_PDF.PDF)
- Putra, O., Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848–859. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.675>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh*. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/67>
- Santoso, S. (2014). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi*. Alex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susila, L. (2022). Analisis Physical Fitness Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(01), 12–25. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v3i01.52>
- Suwardi, S., Hakim, H., & Jumaldi, A. (2017). Kontribusi Power Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 2 Sabbangparu Kab.Wajo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.26858/SPORTIVE.V1I1.5462>
- Yani, A. (2015). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 134–142. <https://doi.org/10.33578/jpfkip.v4i2.2947>
- Yani, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok SMK Teknologi Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.33578/jpfkip.v5i1.3685>
- Yusuf, P. M., Zainuddin, F., & Lubis, M. R. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Mahasiswa FPOK IKIP Mataram. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 293–296. <https://doi.org/10.36312/jupe.v1i1.129>