



**HUBUNGAN KECEPATAN LARI, PANJANG TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV V DAN VI SD NEGERI 259 PATIMPENG**

<sup>1</sup>Herdianto, <sup>2</sup>Andi Mutmainna, <sup>3</sup>Khalid Rijaluddin, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>4</sup>, Z. Arifin<sup>5</sup>, Ahmad Rifan<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

<sup>4,5,6</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: Kecepatan Lari, Panjang Tungkai, Keseimbangan, dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya Jongkok. Hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hubungan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan melibatkan tiga variabel bebas yaitu kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya gaya jongkok. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV V dan VI SD NEGERI 259 PATIMPENG, dengan sampel 20 orang yang diambil secara <i>simple random sampling</i>. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa: 1). Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai <math>r = -0.847</math>. 2). Terdapat hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai <math>r = 0,736</math>. 3). Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai <math>r = 0,654</math>. 4). Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai <math>R = 0,897</math>.</p>
<p>Keywords: Running Speed, Leg Length, Balance, and Squat Style Long Jump Ability</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>This study aims to prove the relationship between running speed and the ability to jump long squat style. The relationship between leg length and squat style long jump ability. The relationship between balance and squat style long jump ability. Correlation between running speed, leg length and balance on squat style long jump ability. The research method used is a quantitative research method and this type of research is a correlational study involving three independent variables, namely running speed, leg length and balance, while the dependent variable is the ability to jump long in the squat style. The population in this study were students in grades IV V and VI of SD NEGERI 259 PATIMPENG, with a sample of 20 people taken by simple random sampling. The results of the research conducted show that: 1). There is a significant relationship between running speed and squat style long jump ability with a value of <math>r = -0.847</math>. 2). There is a significant relationship between leg length</i></p>

	<i>and squat style long jump ability with a value of <math>r = 0.736</math>. 3). There is a significant relationship between balance and squat style long jump ability with a value of <math>r = 0.654</math>. 4). There is a significant relationship between running speed, leg length and balance together with the ability to jump long squat style with a value of <math>R = 0.897</math>.</i>		
<b>Info Artikel</b>	Diterima: Desember 2023	Disetujui: Desember 2023	Dipublikasikan: Desember 2023
<b>Korespondensi Penulis:</b> Herdianto Email : andiollangherdianto@gmail.com			

**PENDAHULUAN**

Kemajuan dibidang teknologi telah banyak mempengaruhi tata kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena atau prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga juga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi, sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik jasmani dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu dalam fisik mental serta emosional. bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikiran kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical jalan melakukan tolakan pada suatu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya. Pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu awalan, sebagai awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan). Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasi kecepatan dan ritme langkah, kemudian dilanjutkan sikap badan melayang diudara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan ke empat hal tersebut di atas tidak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh yang sangat dipengaruhi oleh kecapatatan lari dan keseimbangan pada saat berlari dengan langka yang panjang dan cepat, kecepatan lari awalan pada saat bertumpu, oleh sebab itu, salah salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan latihan fisik atau melatih kondisi fisik. Adapun unsur kemampuan fisik yang dimaksud mejadi titik perhatian dalam penelitian ini adalah kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan.

Namun kenyantaanya, sesuai observasi yang di lakukan langsung di SD Negeri 259 Patimpeng yaitu pada saat proses pembelajaran mata pelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok terlihat Pada saat melakukan awalan sebagian siswa tidak melakukan kecepatan yang cukup tinggi, dan tidak dapat mengontrol posisi tubuh pada saat melakukan awalan, sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan tolakan yang menyebabkan hasil lompatan yang sangat dekat. Pada saat melakukan tolakan sebagian besar siswa tidak melakukan dengan kaki yang terkuat dan sering kali tidak tepat pada balok tumpuan, hal ini akan mempengaruhi siswa saat melayang di udara dan dinyatakan gagal dalam melakukan tolakan. Pada saat melayang di udara sebagian siswa tidak menunjukan gaya jongkok dan tidak dapat mempertahankan posisi tubuh selama mungkin hal ini akan menyebabkan siswa mendarat atau *landing* yang sangat dekat. Pada saat mendarat sebagian siswa jatuh kebelakang atau mendarat menggunakan anggota tubuh bagian belakang dan pada saat mendarat juga kedua kaki tidak bersamaan hal ini akan menyebabkan keseimbangan dari siswa tersebut tidaklah stabil. Berdasarkan masalah tersebut, bila tidak segera di atasi akan berdampak

pada tidak tercapainya tujuan lompat jauh gaya jongkok, kurangnya pemahaman tahap-tahap pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. maka seorang pendidik perlu melakukan sebuah perubahan strategi agar tujuan lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai dengan memberikan pemahaman dan pelatihan kepada siswa.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Ma'ruf Abdullah (2015:321) penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan hubungan antara dua variabel atau lebih sebagaimana adanya tanpa perlakuan.

### Populasi dan Sampel

#### Populasi

Menurut Sugiyono (2017:80) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diperoleh oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan pada penelitian 20 orang siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.

#### Sampel

Menurut Sugiyono (2018;118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang diperlukan untuk menentukan jumlah sampel dengan menggunakan Teknik Random Sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini terlalu banyak, sehingga peneliti menggunakan teknik Simple Random Sampling dengan cara diundi.

Menurut Ma'ruf Abdullah (2015:254) cara menentukan sampel menggunakan teknik *random sampling* yakni jika jumlah subjek dijadikan populasi besar, dapat diambil 10-15%, 20-25% atau lebih. Sampel yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah 22% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 Siswa SD Negeri 259 Patimpeng.

#### Teknik Pengambilan Data

Variabel yang digunakan adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas meliputi, kecepatan lari, panjang tungkai, dan keseimbangan, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok

#### Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic dengan bantuan computer program SPSS Versi 21 untuk mencari apakah ada hubungann yang berarti variabel bebas dan variabel terikat Hubungan Kecapatan Lari, Panjang tungkai dan Keimbangan terhadap Kemampuan Lompat jauh Gaya Jongkok.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari nilai tes kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 1 Deskriptif Kecepatan Lari, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Nilai Statistik	Kecepatan Lari (40 Meter)	Panjang Tungkai (cm)	Keseimbangan (Poin)	Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (cm)
-----------------	---------------------------	----------------------	---------------------	---

Valid N	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0
Mean	6,3463	94,93	81,67	360,33
Median	6,65	96	83	390
Mode	0,48257	3,194	2,454	45,711
Std. Deviation	0,233	10,202	6,023	2089,540
Variance	1,89	12	10	160
Range	5,32	90	75	280
Minimum	7,21	102	85	440
Maximum	190,39	2848	2450	10810
Sum				

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa (a) Variabel Kecepatan Lari ( $X_1$ ) Untuk kecepatan lari siswa SD Negeri 259 Patimpeng, dari 20 jumlah sampel diperoleh dari nilai sebanyak 190,39 detik dan mean yang diperoleh 6,3463 detik dan median 6,0000 detik, dan nilai modus yang diperoleh 6,65 detik, dengan hasil standar deviasi 0,48257 detik, nilai variansi 0,233 detik dan range 1,89 detik dan nilai minimum 5,32 detik dan nilai maksimum 7,21 detik. (b) Variabel Panjang Tungkai ( $X_2$ ) Untuk panjang tungkai siswa SD Negeri 259 Patimpeng, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai 2848 cm dan nilai mean yang di peroleh 94.94 cm, dan median yang diperoleh 95,00 cm, dan nilai modus yang diperoleh 96 cm, dengan hasil standar deviasi 3,194 cm, nilai variansi 10,202 cm dan range 12 cm, dari nilai minimum 90 cm dan nilai maksimum 102 cm (c) Variabel Keseimbangan ( $X_3$ ) Untuk keseimbangan siswa SD Negeri 259 Patimpeng, dari 20 jumlah sampel yang di peroleh total nilai sebanyak 2450 poin dan mean yang diperoleh 81,67 poin dan median 82,00 poin dan nilai modus yang diperoleh 83 poin, dengan hasil standar deviasi 2,454 poin, nilai variansi 6,023 poin dan range 10 poin, dan nilai minimum 75 poin dan nilai maksimum 85 poin. (d) Variabel Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) Untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng, dari 20 jumlah sampel yang di peroleh total nilai sebanyak 10810 cm dan mean yang diperoleh 360,33 cm dan median yang diperoleh 360,00 cm dan nilai modus yang diperoleh 390 cm, dengan hasil standar deviasi 45,711 cm, dan variansi 2089,540 cm dan range 160 cm dan nilai minimum 280 cm dan nilai maksimum 440 cm.

## 2. Uji Normalitas Data

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara sistematis harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada penelitian ini akan terkumpul sebelum dilakukan analisis statistic untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu melakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji Kolmogorov-smirnov tes pada taraf signifikan 95 % atau  $\alpha = 0,05$ .

**Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kecepatan Lari, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Variabel	KS-Z	P	Sig/ $\alpha$	Keterangan
Kecepatan Lari ( $X_1$ )	0,596	0,870	0,05	Normal
Panjang Tungkai ( $X_2$ )	0,516	0,953	0,05	Normal
Keseimbangan ( $X_3$ )	0,949	0,329	0,05	Normal
Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)	0,594	0,872	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian. telah memenuhi persyaratan yaitu dalam pengujian normalitas data kecepatan lari, data panjang lengan, data keseimbangan dan data kemampuan lompat jauh di peroleh berdistribusi normal yang di mana nilainya lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ .

### 3. Penujian Hipotesis

Pengujian terhadap hipotesis di lakukan setelah melakukan uji persyaratan normalitas data pada hipotesis, untuk memberikan kebenarannya. Hasil perhitungan statistic pada hipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut:

#### a. Hubungan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 259 Patimpeng Kelas IV V Dan VI

**Tabel 3 Hipotesis Yang Pertama Yaitu Hubungan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Korelasi	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>1</sub> Y	20	-0.847	0,000	Signifikan

Keterangan:

- X<sub>1</sub> = Kecepatan Lari  
Y = Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
N = Jumlah Sampel  
r = Koefisien Korelasi  
P<sub>value</sub> = Nilai Probabilitas

Berdasarkan hasil analisis korelasi data kecepatan lari (X<sub>1</sub>) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka diperoleh korelasi (r) = -0,847 dengan tingkat probabilitas (P) = 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima (koefisien korelasi signifikan), atau kecepatan lari memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.

#### b. Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 259 Patimpeng Kelas IV V Dan VI

**Tabel 4 Hipotesis Kedua Yaitu, Hubungan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Korelasi	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>2</sub> Y	20	0,736	0,000	Signifikan

Keterangan:

- X<sub>2</sub> = Panjang Tungkai  
Y = Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
N = Jumlah Sampel  
r = Koefisien Korelasi  
P<sub>value</sub> = Nilai Probabilitas

Berdasarkan hasil analisis korelasi data panjang tungkai (X<sub>2</sub>) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka diperoleh nilai korelasi (r) = 0,736 dengan tingkat probabilitas (P) = 0,000 lebih kecil dari 0,05. Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima (koefisien korelasi signifikan), atau panjang

tungkai memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng.

**c. Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng Kelas IV V dan VI**

**Tabel 5. Hipotesis Ketiga Yaitu, Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Korelasi	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>3</sub> , Y	20	0,654	0,000	Signifikan

Keterangan:

- X<sub>3</sub> = Keseimbangan  
Y = Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
N = Jumlah Sampel  
r = Koefisien Korelasi  
P<sub>value</sub> = Nilai Probabilitas

Berdasarkan hasil analisis korelasi data keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) = 0,654 dengan tingkat probabilitas ( $P$ ) = 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  (koefisien korelasi signifikan), atau keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng.

**d. Hubungan Kecepatan Lari, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 259 Patimpeng Kelas IV V Dan VI**

**Tabel 6 Hipotesis Keempat Yaitu, Hubungan Kecepatan Lari, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Korelasi	N	R	R <sup>2</sup>	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , X <sub>3</sub>	20	0,897	0,805	0,000	Signifikan

Keterangan

- X<sub>1</sub> = Kecepatan Lari  
X<sub>2</sub> = Panjang Tungkai  
X<sub>3</sub> = Keseimbangan  
Y = Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
N = Jumlah Sampel  
R = Koefisien Korelasi  
R<sup>2</sup> = Koefisien Determinasi  
P<sub>value</sub> = Nilai Probabilitas

Berdasarkan hasil analisis korelasi data kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka dapat diperoleh nilai korelasi (R) = 0,897 dengan tingkat probabilitas (P) = 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima (koefisien korelasi signifikan), atau panjang kecepatan lari, tungkai dan keseimbangan sangat berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,805 \times 100\% = 80,5\%$  berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI sebesar 80,5% dan sisanya 19,5% dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya.

**Tabel 7 Hipotesis Statistika, Hubungan Kecepatan Lari, Panjang Tungkai, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

No.	Statistik Hipotesis	Keputusan	Kesimpulan
1.	$H_0 : rx_1. y = 0$ $H_1 : rx_1. y \neq 0$	Ditolak Diterima	Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.
2.	$H_0 : rx_2. y = 0$ $H_1 : rx_2. y \neq 0$	Ditolak Diterima	Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.
3.	$H_0 : rx_3. y = 0$ $H_1 : rx_3. y \neq 0$	Ditolak Diterima	Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.
4.	$H_0 : Rx_{1,2,3}. y = 0$ $H_1 : Rx_{1,2,3}. y \neq 0$	Ditolak Diterima	Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI

Menurut Yusuf dkk (2010:42) kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak locomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh, seperti pukulan. Komponen kecepatan sangat penting dalam kebugaran jasmani untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya kolerasi yang negative antara kecepatan awalan lari lompat jauh gaya jongkok. Kolerasi negative berarti bahwa kecepatan lari berbanding terbalik dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, semakin baik/singkat kecepatan siswa maka semakin baik/jauh pula kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan kolerasi signifikan berarti kemampuan lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh baik kecepatan lari dengan nilai koefisien kolerasi (r) sebesar -0.847.

## **2. Hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI**

Aip Syaifudin dalam Rachmadiyahani (2013:14) lompat jauh adalah suatu bentuk melompat mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan utama lompat jauh yaitu mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.

Panjang tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok memberikan pengaruh terhadap frekuensi dan panjang langkah dalam lompat jauh untuk melakukan awalan, melayang dan saat pendaratan. Seseorang yang memiliki panjang tungkai yang lebih panjang akan lebih unggul dari pada seseorang yang memiliki panjang tungkai yang pendek saja. Hal ini dikarenakan orang yang memiliki panjang tungkai biasanya memiliki panjang lengan dan frekuensi langkah yang bagus pada saat melakukan awalan. Awalan merupakan factor terpenting saat melakukan lompat jauh. Sukses atau tidaknya lompatan sangat dipengaruhi oleh awalan. Dengan demikian panjang tungkai merupakan factor penting dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan pada panjang tungkai ( $X_2$ ) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,736.

## **3. Hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI**

Menurut Haeril dan Tenri Arum (2019:5) keseimbangan pada lompat jauh merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan yang baik. Peran keseimbangan dalam lompat jauh adalah untuk mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh untuk menunjang jauhnya lompatan secara maksimal. Jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik maka akan mampu melakukan lari cepat pada saat awalan, menjaga keseimbangan pada saat bertumpuh pada papan tolakan serta dapat mempertahankan posisi tubuh saat melayang diudara dan menjaga keseimbangan pada saat mendarat untuk menghindari pendaratan anggota tubuh bagian belakang/tangan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan ( $X_3$ ) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok(Y) siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,654.

## **4. Hubungan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI**

Awalan lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya agar dapat menghasilkan gerakan yang setinggi-tingginya sebagai awalan sebelum melakukan tolakan. Selanjutnya kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada hasil lompatan ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan saat melakukan tolakan merupakan hal penting karena kedua factor yang menentukan jarak yang melayang adalah kecepatan lari dan sudut tolakan. Oleh karena itu, kecepatan berlari berperan penting dalam proses menuju tolakan pada lompat jauh gaya jongkok.

Panjang tungkai dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok memberikan pengaruh terhadap frekuensi dan panjang langkah dalam lompat jauh untuk melakukan awalan, melayang dan saat pendaratan. Awalan merupakan factor terpenting saat melakukan lompat jauh. Sukses atau tidaknya lompatan sangat dipengaruhi oleh awalan. Dengan demikian panjang tungkai merupakan factor penting dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

keseimbangan pada lompat jauh merupakan unsur fisik yang cukup berperan, mulai dari awalan sampai mendarat memerlukan keseimbangan yang baik. Peran keseimbangan dalam lompat jauh adalah untuk mempertahankan titik berat badan agar dapat memperkecil tahanan beban yang diterima tubuh untuk menunjang jauhnya lompatan secara maksimal.



Kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah jarak lompatan yang dicapai dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok yaitu dimulai dengan lari secepat-cepatnya dari jarak yang ditentukan kemudian salah satu kaki bertumpuh untuk melakukan gerakan melompat dan terakhir adalah mendarat. Jarak diukur dari balok tumpuan sampai dimana tempat jauhnya anggota badan yang terdekat dengan balok tumpuan tersebut. Lompat jauh terdiri dari beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang diudara, dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerakan yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya saling terkait sama lain.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan lari ( $X_1$ ), panjang tungkai ( $X_2$ ) dan keseimbangan ( $X_3$ ) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok ( $Y$ ) siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI, dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,805 atau  $0,805 \times 100\% = 80,5\%$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI sebesar 80,5% dan sisanya 19,5% dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data, dapat menyimpulkan beberapa hal yakni:

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.
2. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.
3. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.
4. Ada hubungan yang signifikan kecepatan lari, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 259 Patimpeng kelas IV V dan VI.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang dan Lukmanul Haqim Lubay. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK kelas XII*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud
- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Fahri, Saiyed Muh. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kecepatan Lari 40 Meter Dan Kekuatan Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Murid SD Impres Jongaya Makassar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Haeril, Haeril dan Andi Tenri Arum. (2019). Hubungan Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Sport Science*. 9 (2), 1-6
- Halim, Nur Ichsana & Khairil Anwar. 2018. *Tes & Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Hidayat, Yusuf. dkk 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK untuk kelas X*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Racmadiyahani, Hilda Nur. 2013. Hubungan Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri Kelas X SMA N 1 Prambanan Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sidik, Dikdik Zafar. 2017. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rusdakarya
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Tahir, Akhsan. (2018). Pengaruh Kecepatan, Keseimbangan Dan Motivasi Lompat Jauh Pada Siswa SMA N 1 Sidrap. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar
- Tristina, Eka Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persa