
ANALISIS *PHYSICAL FITNESS* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMA DI KABUPATEN BARRU

Taufik
STKIP Muhammadiyah Barru
Jurusan Bimbingan dan Konseling
E-mail: ufikunm@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh komponen fisik (*physical fitness*) yang meliputi kecepatan, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan variabel bebas *physical fitness* yaitu kecepatan, daya ledak tungkai dan keseimbangan serta variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. Sampel penelitian berjumlah 40 orang siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik random sampling dimana sampel dipilih secara acak. Kemudian data hasil penelitian diolah dengan menggunakan teknik korelasi melalui bantuan komputer dengan program SPSS.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1). Ada pengaruh yang signifikan kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dengan nilai r hitung (r_0) = 0,687 ($P < 0,05$) dengan nilai kontribusi 47,2% (2). Ada pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dengan nilai r hitung (r_0) = 0,504 ($P < 0,05$) dengan nilai kontribusi 25,4% (3). Ada pengaruh yang signifikan keseimbangan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dengan nilai r hitung (r_0) = 0,415 ($P < 0,05$) dengan nilai kontribusi 17,2% (4). Ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama ditinjau dari kecepatan, daya ledak tungkai, keseimbangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dengan nilai nilai r hitung (r_0) = 0,725 ($P < 0,05$) dengan nilai kontribusi 52,6%

Kata kunci: *Physical Fitness, Lompat Jauh, siswa*

Abstract

This study aims to determine the extent of the influence of the physical component (physical fitness) which includes speed, limb explosive power and balance on the long jump ability of SMA Negeri 1 Barru students in Barru district. This research is descriptive with physical fitness independent variables, namely speed, limb explosive power and balance and the dependent variable is the long jump ability. The study population was all students of SMA Negeri 1 Barru in Barru district. The research sample consisted of 40 students of SMA Negeri 1 Barru in Barru district. The sampling technique is random sampling technique in which the sample is randomly

selected. Then the research data is processed using correlation techniques through computer assistance with the SPSS program.

Based on the data analysis, the following results were obtained: (1). There is a significant effect of speed on the Long Jump Ability of SMA Negeri 1 Barru students in Barru district with a value of r count (r_0) = 0.687 ($P < 0.05$) with a contribution value of 47.2% (2). There is a significant effect of limb explosive power on the Long Jump Ability of SMA Negeri 1 Barru in Barru district with a value of r count (r_0) = 0.504 ($P < 0.05$) with a contribution value of 25.4% (3). There is a significant effect on the balance of Long Jump Ability on Barru State Senior High School students in Barru district with a value of r count (r_0) = 0.415 ($P < 0.05$) with a contribution value of 17.2% (4). There is a significant effect simultaneously in terms of speed, leg explosive power,

Keywords: Physical Fitness, long jump, students

PENDAHULUAN

Kegiatan berolahraga adalah perilaku motorik yang di tampilkan melalui gerak otot-otot atau anggota tubuh yang di kendalikan oleh system persyrafan. Inti dari kegiatan berolahraga adalah bergerak dan dalam kesempatan keterampilannya dengan melakukan suatu gerak. Penjelasan tentang gerak jasmani atau pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan kegiatan integral dari system pendidikan secara menyeluruh, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut, pengembangan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kestabilan emosional dan tindakan yang searah dengan norma sosial dan salah satunya melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Di setiap negara, olahraga dianggap suatu kebutuhan yang tidak boleh diabaikan. Begitu pentingnya pendidikan olahraga atau pendidikan jasmani dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, pendidikan jasmani memang tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, namun keduanya berbeda. Pendidikan olahraga lebih menekankan pada kebugaran dengan kata lain

aktivitas dalam pendidikan jasmani mengadopsi pola gerak dalam olahraga.

Perkembangan olahraga di tanah air diartikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia dan meningkatkan prestasi secara optimal untuk mengangkat prestasi bangsa di forum antar negara dan mengolahragakan masyarakat memiliki dimensi yang luas dalam pembangunan Indonesia.

Dalam pengembangan dan pembinaan berbagai cabang olahraga khususnya olahraga atletik yang juga terprogram dalam kurikulum formal, ditentukan oleh berbagai faktor yang saling terkait, di samping faktor orang itu sendiri keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik dari semua sarana dan prasarannya, pelatih yang baik.

Lompat jauh telah dikenal selama lebih dari 2800 tahun dan merupakan salah satu even dalam Olimpiade pada masa Yunani Kuno. Lompat jauh ini satu-satunya even lompat yang dilombakan dalam Olimpiade Kuno. Semua even dalam Olimpiade, pada awalnya dimaksudkan sebagai bentuk latihan perang. Munculnya olahraga lompat jauh ini dipercaya untuk melatih

ketangkasan para prajurit dalam melompati rintangan yang berbeda, seperti parit atau jurang.

Awalnya, dalam even ini para pelompat hanya diperkenankan menggunakan start lari pendek. Selain itu, pelompat juga diharuskan berlari sambil membawa beban di kedua tangannya. Beban yang dimaksud dikenal dengan nama *halteres*. Lompat jauh sudah menjadi bagian dalam ajang kompetisi dunia sejak Olimpiade Modern pada 1896 di Athena, Yunani.

Guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar dituntut agar pencapaian kompetensi dasar dapat mencapai hasil optimal yang ditandai dengan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar cabang olahraga yang dicapai murid. Untuk mencapai keterampilan teknik dasar cabang olahraga seperti pada pembelajaran lompat jauh secara optimal, guru pendidikan jasmani harus berusaha meningkatkan keterampilan gerak murid dalam melakukan lompat jauh mulai dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat yang merupakan satu kesatuan pola gerakan yang tidak terputus. Hasil kemampuan teknik dasar kemampuan lompat jauh tersebut diharapkan mencapai otomatis gerakan dari respon-respon muscular atau perototan murid. Untuk mencapai otomatis gerakan dalam melakukan lompat jauh yang diajarkan berdasarkan kompetensi dasar yang ada membutuhkan waktu belajar atau latihan yang berulang-ulang dan relatif lama.

Salah satu model dasar untuk mencapai hasil belajar dalam suatu cabang olahraga lompat jauh adalah adanya potensi tubuh dan kondisi fisik yang

prima pada siswa. Kondisi fisik secara spesifik disesuaikan dengan tuntutan cabang olahraga lompat jauh agar mampu melakukan gerakan-gerakan teknik yang tinggi untuk mencapai kemampuan maksimal dalam melakukan lompat jauh. Kondisi fisik khusus pada potensi fisik seperti kecepatan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan. Berdasarkan kebutuhan gerak teknik dasar dalam lompat jauh misalnya awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

Menurut Wiarto (2013 : 133) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya sama halnya yang dikemukakan oleh Yudha (2001 : 47) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lain.

Menurut sidik (2013:65) rangkaian lompat jauh terjadi dalam beberapa fase: awalan, tolakan, melayang dan mendarat. 1) Dalam fase awalan (*approach*), pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol. 2) Dalam fase tolakan (*take off*), lompatan menghasilkan kecepatan vertikal dan meminimalisasi hilangnya kecepatan horisontal. 3) Dalam fase melayang, pelompat melakukan persiapan untuk mendarat. 4) Dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Senada diatas Jospiah (2017: 568) Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, kamu harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik. Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam lompat jauh lari awalan merupakan gerakan pertama, dimana berfungsi untuk memperoleh kecepatan guna mengadakan tolakan yang kuat agar dapat membawa titik berat badan melayang di udara dan mendarat. suatu lompatan yang jauh dilakukan dengan lari secepat mungkin, menolak pada papan tumpuan, melayang di udara dan dari balok tumpuan sampai pada batas 30 meter dari tempat batas start. Menurut Yudha (2001:48) Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan. Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40M). Sedangkan menurut munasifah (2000 : 12) awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan.

Menurut falmizal (2018: 8) awalan adalah untuk mendapat kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan, seorang yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatan di tuntut suatu lari dari awalan yang cepat dengan langkah langkah yang tetap supaya dapat bertumpuh pada balok tumpuan dengan cepat.

Yudha (2001 : 48) mengemukakan bahwa tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki, sangatlah menentukan bagi pencapaian hasil lompatan. Menurut Jarver (2013:27) ada beberapa yang perlu dihindari dalam pelaksanaan teknik melompat (*take off*), diantaranya ialah (1) supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menekankan gerak pada lutut yang memimpin dan disesuaikan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat, (2) hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah *take off*, (3) keterbatasan gerak kaki yang melakukan *take off* dapat dihindarkan dengan cara memperpanjang langkah sewaktu *take off*.

Muhammad Jufri Jafar (2019: 2) Tumpuan merupakan salah satu faktor yang sering menjadi kendala bagi murid dalam melakukan lompat jauh. Rangkaian gerakan awalan dengan pada saat tumpuan yang begitu cepat, menyebabkan hasil tumpuan murid tidak optimal. Secara umum tolakan salah satu unsur utama yang menyebabkan pencapaian yang kurang optimal.

Maijum. (2017: 576) Sikap badan diudara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara bersamaan dengan ayunan kedua lengan

kedepan atas. Tinggi dan jauh hasil lompatan yang tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya

Menurut Jarver (2013:31) ada beberapa yang perlu dihindari dalam pelaksanaan teknik melayang di udara, diantaranya ialah (1) usahakan untuk tidak menciptakan posisi *hitch kick* ini terlampaui dini dengan cara membuka celah paha selebar mungkin setelah *take off*, (2) hindarkan terjadinya pembalikan arah rotasi ke depan sebelum *landing*, (3) koreksi dulu gerakan melangkah yang terbatas di udara, dengan cara mengayunkan kearah belakang kaki yang memimpin setelah *take off*.

Maijum. (2017:577) Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan di pasir. Kaki tidak akan kaku dan tegang melainkan lemas atau lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat.

Menurut Munasifah (2008: 16-17) mengemukakan bahwa sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan karena gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal.

Menurut Asep Dedi Paturohman, Dkk (2018) teknik dasar dalam lompat jauh secara garis besar terdiri dari empat tahap, yaitu awalan (*ancang-ancang*), tolakan (*Take Off*), melayang di udara dan pendaratan (*Landing*). Gerakan-

gerakan dalam lompat jauh tersebut merupakan suatu rangkaian yang dilakukan secara harmonis, tidak terputus-putus atau secara berurutan di dalam pelaksanaannya.

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi factor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, lompat jauh, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Menurut Mylsidayu & Kurniawan,(2015 : 114) Speed adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.

Menurut Syarif Hidayat (2014 : 61) terdapat dua tipe kecepatan yaitu: 1). Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat. 2). Kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

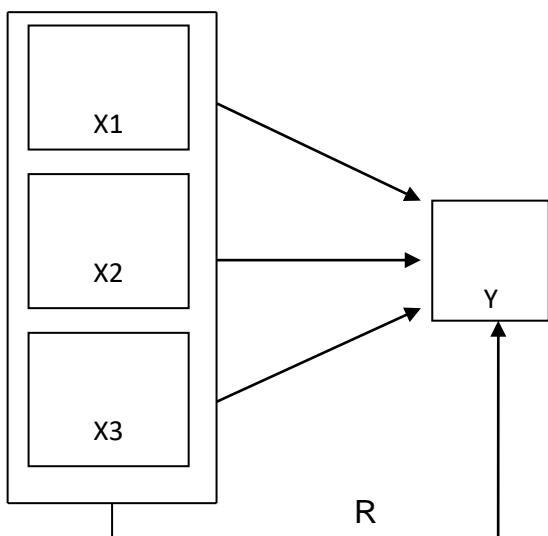
Daya ledak tungkai (*power*) Menurut Harsono (1988- : 176) *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Jika 2 orang individu masing-masing dapat mengangkat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi yang seorang dapat mengangkatnya lebih cepat dari pada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* yang lebih baik dari pada orang yang mengangkatnya lebih lambat. Menurut kardjono (2008:27) *power* adalah produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan otot dan kecepatan: jadi kemampuan untuk mengarahkan force maksimal dalam waktu yang amat cepat.

Eko supriyono (96) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan

proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat berdiri, duduk, transit dan berjalan . Ayu Mekayant 2015. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O’Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional menurut (arikunto 2013:4). yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variable, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang akan mengungkap analisi komponen fisik yang meliputi kecepatan, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh, sehingga model desain penelitian korelasional seperti di bawah ini:



Gambar 1. Model desain penelitian korelasional

Sumber : Sugiyono (2014 : 69)

Keterangan :

- X1 = Kecepatan
- X2 = Daya ledak tungkai
- X3 = Keseimbangan
- Y = Kemampuan lompat jauh
- R = Gabungan

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Barru kabupaten Barru. Penelitian dilakukan dari tanggal 16-18 Desember 2019. Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian populasi keseluruhan individu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Barru.

Pada penelitian ini pengambilan sampel memakai teknik random sampling. Random sampling adalah pengambilan sampel secara random atau tanpa pandang bulu. Ketentuan pengambilan sampel adalah apabila subjeknya kurang dari 100-1000 dapat diambil 20%-25%. Sampel penelitian ini adalah siswa putra, diambil 25% dari jumlah populasi yaitu 180=40, jadi sampel yang didapat yaitu 40 orang, selain pertimbangan lain yaitu : 1) kemampuan peneliti dilihat dari segi tenaga, waktu dan dana. 2) Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data. 3) Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika lebih besar hasilnya akan lebih baik (Suharsimi, 2000:120).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang

terlibat, yakni data komponen fisik dan kemampuan lompat jauh.

a. Tes pengukuran kecepatan (Ismaryati, 2008 : 58) :

1) Tujuan: untuk mengukur kecepatan lari.

2) Fasilitas /alat:

- a) Lintasan lari (jalan datar)
- b) Stop watch
- c) Nomor dada
- d) Bendera start
- e) Alat pengukur jarak (meteran)
- f) Peluit
- g) Blanko (kertas)
- h) Pensil(pulpen)

3). Petugas :

- a) Pemberi aba-aba start.
- b) Pengambil waktu.
- c) Pencatat skor.
- d) Pengawas lintasan.

4). Prosedur pelaksanaan:

- a) Start yang digunakan adalah start berdiri.
- b) Testi berdiri di belakang garis start
- c) Pada aba-aba "siap " peserta tes berjalan kedepan mengambil posisi start berdiri.
- d) Pada aba-aba "ya" atau "tanda bendera start " stop watch dijalankan, peserta tes segera berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish*.

5 .Penilaian:

- a) Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh dimulai dari aba-aba "ya" atau bunyi peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis *finish*.

b) Waktu dicatat sampai dengan seper sepuluh detik.

c) Apabila testi mencuri start, harus diulangi.

b. Tes pengukuran Daya Ledak (Nur Ichsan Halim 2009 : 91) :

1) Tujuan : untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

2) Fasilitas / alat :

- a) Ruang yang rata dan matras (bak pasir).
- b) Sapu untuk meratakan pasir.
- c) Cangkul.
- d) Alat pengukur jarak (meteran)
- e) Bendera.
- f) Blanko (kertas)
- g) Pensil(pulpen)

3) Petugas : Pemandu, pencatat skor, pengukur jarak

4) Pelaksanaan :

- a) Peserta tes berdiri sedikit kangkang ± 10 cm pada papan tolakan (garis start), lutut ditekuk $\pm 45^{\circ}$, kedua lengan lurus kebelakang.
- b) Mengayunkan kedua lengan kedepan sambil meloncat sejauh mungkin dan mendarat dengan kedua kaki.
- c) Hasil loncatan diukur dari garis tepi luar papan tolakan (garis start) sampai bekas kaki yang terdekat (tancapan bendera).
- d) Apabila peserta tes jatuh atau melangkah mundur setelah mendarat, pengukuran dilakukan dari tempat sentuhan bagian tubuh yang paling dekat pada papan tolakan atau garis start.
- e) Kesempatan meloncat diberikan 3 kali.
- f) Loncatan tidak diukur apabila jari kaki peserta tes melewati papan tolakan atau garis start,

peserta tes melakukan loncatan-loncatan sebelum menolak, pada waktu mendarat peserta tes tidak dapat menguasai keseimbangannya dan jatuh ke belakang.

5 . Penilaian :

Skor hasil loncatan terbaik dari 3 kali kesempatan, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

c. Pengukuran keseimbangan dinamis (Ismaryati, 2008 : 52-53)

1) Tujuan : untuk mengukur keseimbangan dinamis.

2) Fasilitas / alat.

a) Stopwatch.

b) Balok.

c) isolasi.

d) pensil/pulpen

3). Petugas : pemandu tes, pencatat skor.

4). Pelaksanaan :

a) Peserta tes berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start.

b) peserta tes mulai meloncat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama.

c) Pertahankan keseimbangan selama 5 detik.

d) Kemudian peserta tes meloncat ke tanda yang ke dua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama.

e) Pertahankan keseimbangan selama 5 detik

f) Kesempatan diberikan sampai pada tanda yang terakhir.

Pendaratan dinyatakan gagal apabila :

a) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk mempertahankan keseimbangan.

b) Mendarat tepat di atas tanda, sehingga tanda tersebut tertutup dengan kaki.

c) Bila testi melakukan kesalahan pendaratan diijinkan memperbaiki posisi dan melompat kembali ke tanda berikut.

Testi dinyatakan hilang keseimbangannya apabila :

a) Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk mempertahankan keseimbangan.

b) Kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan.

c) Bila testi hilang keseimbangan, testi harus mundur ke tanda di belakangnya baru kemudian melanjutkan lompatannya.

5). Penilaian :

a) Nilai 5 diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai 1 untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk tiap tanda).

b) nilai 5 dikurangkan untuk setiap kejadian kesalahan pendaratan atau tidak

mampu mempertahankan keseimbangan.

- c) kemungkinan nilai maksimal yang dicapai adalah 100.
- d) tester harus menghitung dengan sungguh-sungguh waktu keseimbangan di setiap tanda dan mencatat nilai pendaratan maupun nilai keseimbangannya.

d. Pengukuran Lompat Jauh

- a. Tujuan : untuk mengetahui jauhnya lompatan dari balok tumpuan sampai mendarat pada bak lompatan.
- b. Alat dan perlengkapan: Meteran, bak lompatan lengkap dengan lintasan lompatan, formulir tes, alat tulis menulis.
- c. Pelaksanaan tes:
 - 1) Testi berdiri pada lintasan lompat jauh, lalu berlari secepat mungkin dengan jarak sesuai dengan kesukaan siswa yaitu kurang lebih 30 meter.
 - 2) Pas pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpuh pada balok tumpuan dan tidak boleh kaki menyentuh tanah di depan balok tumpuan.
 - 3) Setelah bertumpuh lalu melayang di udara dan siap untuk mendarat dengan dua kaki.
 - 4) Testee diberi kesempatan melompat tiga kali lompatan .
 - 5) Jarak lompatan diukur dengan cara ujung meter

atau titik nol diletakkan pas pada titik tempat jatuhnya anggota badan yang terletak dari balok tumpuan.

- d. Penilaian: Hasil lompatan adalah jarak yang terjauh dari tiga kali kesempatan lompatan.

Teknik analisis data Untuk menguji seluruh hipotesis yang telah dikemukakan dalam penelitian ini, maka analisis data yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini adalah statistic deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksud untuk mendapat gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.
2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi analisis data yang digunakan pada umumnya adalah menggunakan analisis statistic melalui computer pada program SPSS versi 22.00 dengan taraf signifikan 95% atau 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *Physical Fitness* dengan Kemampuan Lompat Jauh. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dengan jumlah total sampel 40 orang. Analisis deskriptif dilakukan terhadap kecepatan, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1

Barru. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, variance, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan kecepatan, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam table.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Me an	Stdv	vari anc e	Min .	Ma x.
Kece pata n	40	8,2 42 5	0,61 079	0,3 73	7,5 5	9, 45
Daya Leda k	40	2,5 09 7	0,41 299	0,1 71	1,9 0	3,6 7
Kese imba ngan	40	93, 40 00	2,81 753	7,9 38	85, 00	99, 00
Lom pat Jauh	40	3,4 85 2	0,46 216	0,2 14	2,6 0	4, 80

Hasil dari tabel 1. di atas yang merupakan gambaran kecepatan, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh dapat dikemukakan sebagai berikut :

- a. Untuk data kecepatan pada siswa SMA Negeri 1 Barru dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 8,2425 dengan hasil standar deviasi 0,61079, dan nilai varians 0,373 nilai minimum 7,55 dan nilai maksimal 9,45.
- b. Untuk data daya ledak tungkai pada siswa SMA Negeri 1 Barru dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 2,5097 dengan hasil standar deviasi 0,41299 dan

nilai varians 0,171 nilai minimum 1,90 dan nilai maksimal 3,67.

- c. Untuk data keseimbangan pada siswa SMA Negeri 1 Barru dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 93,4000 dengan hasil standar deviasi 2,81753 dan nilai varians 7,938 nilai minimum 85,00 dan nilai maksimal 99,00.
- d. Untuk data kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru dari 40 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 3,4852 dengan hasil standar deviasi 0,46216 dan nilai varians 0,214 nilai minimum 2,60 dan nilai maksimal 4,80.

Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik dan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel bebas dan variabel terikat.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran kecepatan, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
----------	-----------	---	----------	------

Kecepatan	0,905	0,386	0,05	Normal
Daya Ledak tungkai	0,938	0,342	0,05	Normal
Keseimbangan	0,885	0,414	0,05	Normal
Kemampuan lompat jauh	1,118	0,164	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas kecepatan, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Dalam pengujian normalitas kecepatan pada siswa SMA Negeri 1 Barru diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,905 dengan tingkat probabilitas (P) 0,386 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian kesegaran kecepatan pada siswa SMA Negeri 1 Barru yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Dalam pengujian normalitas daya ledak pada SMA Negeri 1 Barru diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,938 dengan tingkat probabilitas (P) 0,342 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian kesegaran kecepatan pada siswa SMA Negeri 1 Barru yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Dalam pengujian normalitas keseimbangan pada siswa SMA Negeri 1 Barru diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,885 dengan tingkat probabilitas (P) 0,414 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian kesegaran

kecepatan pada SMA Negeri 1 Barru yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- d. Dalam pengujian normalitas kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 1,118 dengan tingkat probabilitas (P) 0,164 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian kesegaran kecepatan pada siswa SMA Negeri 1 Barru yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi regresi lebih besar dari nilai probabilitas dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$ sebesar 47,2%. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi regresi lebih besar dari nilai probabilitas dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$ sebesar 24,4%.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi regresi lebih besar dari nilai probabilitas dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$ sebesar 17,2%.

Hasil analisis variabel menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan

secara bersama-sama kecepatan, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi regresi lebih besar dari nilai probabilitas dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha 0,05$ sebesar 52,6%. Ini membuktikan apabila siswa memiliki kecepatan lari, daya ledak tungkai, dan keseimbangan secara bersama-sama dalam kondisi yang baik akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam pelaksanaan lompat jauh dengan baik. Dengan demikian dapat dilihat kecepatan, daya ledak dan keseimbangan memiliki hubungan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: 1). Kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. 2). Daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. 3). Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru. 4). Kecepatan, daya ledak tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru.

DAFTAR PUSTAKA

- Asep, Dedi Paturohman, Dkk . (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan . *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol 4 No. 1 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-633*.
- Ayu, Mekayant. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method"). *Jurnal Virgin, Jilid 1, nomor 1, Januari 2015, hlm. 40-49*.
<https://www.google.com/search?q=jurnal+keseimbangan&og=jurnal+keseimbangan&ags=chrome..69i57j0l7.113080j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.
- Eko Supriyono. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh Pada Lansia *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 11, Nomor 2, Juli 2015*.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5731/4949>.
- Falmizal. (2018). Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi. *Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3, Juni 2018 : 7-13*.
<https://www.google.com/search?q=jurnal+lompat+jauh&og=jurnal+lompat+jauh&ags=chrome.0.0i5j0i22i30i3.7735j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.
- Halim Nur Ichsan. (2009). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Hidayat Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ismaryati. (2009). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan percetakan UNS (UNS Press).
- Jafar, M Jufri. (2019). Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Lompat Books Pada Murid Kelas V Sdn No.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto Jufri Jafar. <http://eprints.unm.ac.id/12711/1/JURNAL.pdf>.
- Jarver Jess. 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : CV Pionir Jaya.
- Jospiah. (2017). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 025 Koto Sentajo. *Jurnal primary universitas riau*.<https://media.neliti.com/media/publications/258185-peningkatan-pembelajaran-lompat-jauh-mel-d5509d79.pdf>.
- Kardjono. (2008). *Modul mata kuliah pembinaan kondisi fisik*. UPI. Bandung.
- Maijum. (20170). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasl. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, sains, dan Humaniora Vol. 3 No. 3, September 2017*.<https://www.google.com/search?q=jurnal+lompat+jauh&oq=jurnal+lompat+jauh&aqs=chrome.0.0l5j0i22j30l3.7735j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.
- Sidik Zafar Dikdik. (2013). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : Rosdakarya.
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Wiarso Giri. (2013). *Atletik* : Yogyakarta.