

Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing

Dodi Suherman Saruksuk¹, Dewi Maya Sari², Alan Alfiansyah Putra Karo Karo³, Ade Evriansyah Lubis⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jalan Alumunium Raya No. 77 Medan Deli, 20241, Sumatera Utara, Indonesia
Email : dodisaraksuk67@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai, keseimbangan, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing Tahun Ajaran 2020/2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik pengambilan sampel yaitu random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 Agustus – 20 September 2021 di SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing Tahun Ajaran 2020/2021, sebanyak 30 sampel. Hasil penelitian dengan nilai kontribusi sebesar 4,9%. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing Tahun Ajaran 2020/2021, dengan nilai kontribusi sebesar 8,1%. 3. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing Tahun Ajaran 2020/2021, dengan nilai kontribusi sebesar 11 %. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid Murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing Tahun Ajaran 2020/2021 dan Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata kunci: Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Lompat Jauh

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the contribution of leg explosive power, balance, leg explosive power and balance together to the long jump ability of students of SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing in the 2020/2021 Academic Year. The method used in this research is descriptive method with random sampling technique. This research was conducted on August 7 - September 20 2021 at Pasaribu Tobing 1 Public Middle School for the 2020/2021 Academic Year, with a total of 30 samples. Research results with a contribution value of 4.9%. There is a balance contribution to the long jump ability of SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing students for the 2020/2021 Academic Year, with a contribution value of 8.1%. 3. There is a joint contribution of leg explosive power and balance to the long jump ability of students of SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing for the 2020/2021 Academic Year, with a contribution value of 11%. The conclusion of this study is that there is a contribution of leg explosive power to the long jump ability of students of SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing students for the 2020/2021 Academic Year and there is a balance

contribution to the long jump ability of students of SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing for the 2020/2021 Academic Year.

Keywords: Limb Explosive Power Contribution, Long Jump

PENDAHULUAN

Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga Mother of Sports yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia (Adisasmita, Yusuf. 1992). Olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaanya, dimulai dari negara Yunani, negara-negara di benua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkannya. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan banyak medali, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu; jalan, lari, lempar dan lompat. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil (Adisasmita, Yusuf. 1992).

Seiring dengan berkembangnya zaman, olahraga atletik mulai kurang diperhatikan masyarakat. Ini dapat kita perhatikan dalam hal jumlah penonton yang mulai berkurang antusiasmenya untuk melihat perlombaan atletik, bahkan dalam setiap perlombaan atletik yang ada di dalam stadion hanya ada atlet itu sendiri dan para official. Ini berbanding terbalik dengan olahraga Sepak bola yang di setiap kursi stadion dipenuhi oleh suporter baik laki-laki maupun 15 perempuan, dimana setiap pemain sepakbola bisa dihafal dan dikenal oleh masyarakat sementara untuk atletik kurang begitu dikenal di kalangan masyarakat. Hal ini terjadi juga di dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani karena daya minat siswa cukup besar pada olahraga permainan seperti olahraga dan bolavoli daripada olahraga atletik. bahwa pelajaran atletik di sekolah sudah tidak lagi menjadi pelajaran yang diminati umum. Dari hal tersebut diatas maka munculah ide- ide dari para petinggi olahraga khususnya yang membidangi atletik berupaya untuk

menyegarkan kembali olahraga atletik sehingga olahraga yang peminatnya sudah mulai berkurang ini mampu berkembang kembali di kancah dunia dan diminati oleh masyarakat.

Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tumpuan, melayang diudara dan cara melakukan pendaratan. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat cabang atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan (Muhtar, T., & Irawati, R. 2009). Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senan tiasa berkembang, mengenai cara pelaksanaan seperti sekarang mempunyai ketentuan yang objektif atau terdiri dari rangkaian kegiatan tertentu, sehingga nomor lompat jauh membutuhkan perhatian khusus untuk menjadi salah satu olahraga prestasi. Prestasi yang telah dicapai tersebut tentu tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh berbagai faktor yang salin terkait. Seperti tersedianya pelatih yang baik, pasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarkat maupun pemerintah, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kemampuan murid itusendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya Yusuf Adisasmita (1992:54)

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Seperti halnya pada olahraga atletik olahraga atletik khususnya dinomor lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, maka harus didukung terhadap kemampuan fisik yang memadai. Halini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai (Haeril, H., & Arum, A. T. 2019); (Nurrochmah, S. 2020). Hal ini di sebabkan karena tanpa kemampuan fisisk maka sulit untuk mengembangkan dan menguasai teknik lari yang baik, begitupula sebaliknya terhadap kemampuan fisik yang memadai maka tehnik pelaksanaan lompat jauh akan dapat di tampilkan dengan hasil baik.

Sejalan dengan itu maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021. dengan alasan, kami melihat masih banyak murid pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik yang memiliki lompatan yang kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melompat posisi atau sikap badan murid kurang stabil.

Sedangkan unsure keseimbangan di fungsikan untuk menjaga kestabilan tubuh agar tidak jatuh pada saat melakukan awalan lari dan mendarat di bak lompatan. Setelah melakukan peninjauan di tempat penelitian dan melihat kondisi yang ada di SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021, dimana kondisi dan keadaan siswa yang ada disana kurang paham mengenai lompat jauh dan tehnik pada lompat jauh. Sehingga peneliti ingin memberikan sumbangsi kepada para siswa tersebut, dan yang menjadi pertimbangan mengapa penelitian tersebut dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 karena komdisi lapangan untuk lompat jauh cukup memadai.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penelitian dengan judul Kontribusi antara Daya ledak tungkai dan Keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021.

METODE PENELITIAN

Metodologi merupakan cara atau teknik yang di pergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang di kemukakan dalam suatu penelitian arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang di harapkan dan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, Sugiyono (2000:7).

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan. Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka penelitian membatasi dengan melakukan penelitian secara acak dengan mempergunakan teknik "Simple Random Sampling" dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang murid.

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat yakni data daya ledak tungkai, data keseimbangan dan data kemampuan lompat

jauh dalam cabang olahraga atletik. Pengukuran daya ledak tungkai dengan tes loncat jauh tanpa awalan (Standing Long Jump Test). Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistic deskriptif maupun inpresial untuk keoerluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar defiasi, farians, nilai minimum, dan nialaimaksimum. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesi penelitian dengan menggunakan uji korelasi dann regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunkan analisis statistic dengan bantuan computer pada program SPSS versi 22 dengan taraf signifikan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: Daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normaiitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Penelitian

	DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGAN	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
N Valid	29	29	29
Missing	0	0	0
Mean	1.14	74.48	1.82
Median	1.17	75.00	1.98
Std. Deviation	.25	5.06	.39
Variance	.06	25.61	.15
Range	1.44	20	1.17
Minimum	1.00	65	1.18
Maximum	1.44	85	2.35

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan lompat jauh (Y), diperoleh nilai minimum 1.18 poin dan nilai maksimum 2.35 poin, dengan rentang 1.17 poin. Nilai rata-rata sebesar 1.82 poin, memiliki median sebesar 1.98 poin, dengan simpangan baku 0.99 poin, dan varians sebesar 0.15 poin.

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel daya ledak tungkai (X1), diperoleh nilai minimum 1 poin dan nilai maksimum 1.44 poin, dengan rentang 0.44 poin. Nilai rata-rata sebesar 1.14 poin, memiliki median sebesar 1.17 poin, dengan simpangan baku 0.25 poin, dan varians sebesar 0.06 poin.

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel keseimbangan (X2), diperoleh nilai minimum 65 poin dan nilai maksimum 85 poin dengan rentang 20 poin. Nilai rata-rata sebesar 74.48 poin memiliki median sebesar 75 poin dengan simpangan baku 5.06 poin, dan varians sebesar 25.61 poin.

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorow Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut: 1) Untuk data kemampuan lompat jauh, diperoleh nilai $KS-Z = 0,233 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan lompat jauh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. 2) Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai $KS-Z = 0,251 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. 3) Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai $KS-Z = 0,218 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dari uraian uji normalitas kolmogorov smirnov pada masing-masing kelompok data dapat dirangkum pada Tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGAN	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
Kolmogorov	0.251	0.218	0.233
Smirnov	0.000 ^c	.001 ^c	.000 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)			

Berdasarkan Tabel, terlihat bahwa masing-masing kelompok data, lebih dari alfa 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal dari

populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara pasangan data penelitian daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 menghasilkan konstanta (a) sebesar 1,426 dengan koefisien arah regresi (b) = 0,315, Dengan demikian kontribusi antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 diperoleh persamaan regresi $Y = 1,426 + 0,315X_1$. Hasil perhitungan uji signifikansi dan linearitas atas persamaan regresi tersebut disajikan pada table ANAVA seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3. ANAVA uji signifikansi dan linearitas regresi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Kemampuan Lompat Jauh	4.020	18	.223	5.703	.004
	.218	1	.218	5.568	.040
	3802.	17	.224	5.711	.64
	.392	10	.039		
Total	4.412	28			

Dari table di atas, untuk uji linearitas regresi daya ledak tungkai (Y) atas variable kemampuan lompat jauh (X_1), diperoleh Fhitung (T_c) 5,711 dengan p-value = 0.64 > 0,05, ini berarti H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi $Y = 1,426 + 0,315X_1$ adalah linear. Sementara uji signifikansi regresi diperoleh nilai F hitung 5,404, dan p-value = 0,01 < 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak, sehingga menunjukkan bahwa bentuk persamaan regresi $Y = 1,426 + 0,315X_1$ adalah signifikan.

Nilai konstanta sebesar 1,426 pada persamaan regresi di atas merupakan nilai tetap, yang memberikan makna bahwa jika variable daya ledak tungkai bernilai 0, maka kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 memiliki nilai 1,426. Selanjutnya koefisien regresi yang bernilai positif (0,315) bermakna adanya pengaruh yang berbanding lurus antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021. Artinya, setiap

peningkatan satu skor daya ledak tungkai akan diikuti oleh kenaikan skor kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 0.315 pada konstanta 1,426.

Untuk melihat besaran kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 dapat dilihat dari besaran koefisien determinasi yang diperoleh Rangkuman hasil perhitungan koefisien determinasi dan uji F dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji signifikansi koefisien determinasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh

Jumlah Observasi (n)	Koefisien Determinasi	F hitung	F table $\alpha=0,05$
30	0,049	5,404	4,17

Dari hasil perhitungan uji signifikansi koefisien determinasi diketahui F hitung= 5,404 lebih besar dari F tabel= 4,17 pada $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa koefisien determinasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 0,049 (4,9%) adalah signifikan. Dengan demikian, hipotesis pertama yang berbunyi ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 diterima. Atau dengan perkataan lain, semakin tinggi daya ledak tungkai, semakin tinggi pula kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021. Dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,049 (4,9%), dengan demikian kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 4,9%.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana antara pasangan data penelitian keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 menghasilkan konstanta (a) sebesar 0,165 dan koefisien arah regresi (b) 0,022. Dengan demikian kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 diperoleh persamaan regresi $Y=0,165+0,022X_2$. Hasil perhitungan uji signifikansi dan linearitas atas persamaan regresi tersebut disajikan pada tabel ANAVA seperti terlihat pada table berikut:

Tabel 5. ANAVA Uji Signifikansi dan Linearitas Regresi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Kemampuan Lompat Jauh	.672	4	.168	1.077	.390
	.357	1	.357	2.293	.143
	.314	3	.105	.672	.578
	3.740	24	.156		
Total	4.412	24			

Dari table di atas, untuk uji linearitas regresi kemampuan lompat jauh (Y) atas variable keseimbangan (X2), diperoleh F hitung (Tc) 0,672 dengan p-value = 0.578 > 0,05., ini berarti Ho diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi $Y=0,165+0,022X_2$ adalah linear. Sementara uji signifikansi regresi diperoleh nilai F hitung 6,379, dan p-value = 0,01<005 Hal ini berarti Ho ditolak., sehingga menunjukkan bahwa bentuk persamaan regresi $Y=0,165+0,022X_2$ adalah signifikan.

Nilai konstanta sebesar 0,165 pada persamaan regresi di atas merupakan nilai tetap, yang memberikan makna bahwa jika variable keseimbangan bernilai 0, maka kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 memiliki nilai 0,165. Selanjutnya koefisien regresi yang bernilai positif (0,022) bermakna adanya pengaruh yang berbanding lurus antara keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021. Artinya, setiap peningkatan satu skor keseimbangan akan diikuti oleh kenaikan skor kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 0,022 pada konstanta 0,165.

Besaran kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 dapat dilihat dari besaran koefisien determinasi yang diperoleh. Rangkuman hasil perhitungan koefisien determinasi dan uji F dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 6. Uji signifikansi koefisien determinasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh

Jumlah Observasi (n)	Koefisien Determinasi	F hitung	F table $\alpha=0,05$
30	0,081	6,379	4,17

Dari hasil perhitungan uji signifikansi koefisien determinasi diketahui $F_{hitung} = 6,379$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,17$ pada $\alpha = 0,05$. Hasil ini memberikan makna bahwa koefisien determinasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 0,081 (8,1%) adalah signifikan. Ini berarti hipotesis yang menyatakan ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 diterima. Atau dengan perkataan lain, semakin tinggi keseimbangan, semakin tinggi pula kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021.

Koefisien determinasi yang diperoleh untuk keseimbangan tangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 0,081 (8,1%). Dengan demikian kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sebesar 8,1 %.

Pembahasan

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan, dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini dengan mengukur kemampuan lompat jauh dengan menggunakan dua teknik yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan. Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak.

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan system tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasi gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan (Salahuddin, M. 2018); (Yulmiando, R. 2020).

Dengan demikian, kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal melalui daya ledak tungkai. Jadi, untuk memperbaiki kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021,

maka daya ledak tungkai sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika daya ledak tungkai tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021. Oleh karena itu, dengan pentingnya daya ledak tungkai, maka dapat dipahami bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021.

Pada prinsipnya keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh. Oleh karena itu keseimbangan sangat penting dalam menentukan kemampuan lompat jauh seseorang (Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). ; (Putra, M. R. 2021). Dengan demikian, kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021 sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal, Jadi untuk memperbaiki kemampuan kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021, maka keseimbangan sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika keseimbangan tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu, dengan pentingnya keseimbangan, maka dapat dipahami bahwa keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021.

Oleh karena faktor daya ledak tungkai dan keseimbangan yang memiliki kontribusi dengan kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021, maka perlu menjadi perhatian dalam melakukan pembelajaran lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan. 1. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021, dengan nilai kontribusi sebesar 4,9%. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021, dengan nilai kontribusi sebesar 8,1%. Ada kontribusi daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMP Negeri 1 Pasaribu Tobing tahun 2020/2021, dengan nilai kontribusi sebesar 13 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29-37.
- 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.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik*. UPI sumedang press.
- Nurrochmah, S. (2020). Kemampuan Kecepatan Gerak Dan Daya Ledak Otot Siswa Pplp Jatim Di Kediri Cabang Olahraga Atletik. *Gelantang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 28-35.
- Putra, M. R. (2021). Pengaruh Latihan Pick-Up Sprint Dan Lari Dengan Usaha Maksimalterhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Putra Atletik Club Unimed Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 15-23.
- Salahuddin, M. (2018). Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2), 30-40.
- Sugiyono. (2000). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbi CV Alfabetha.
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). Pengembangan peralatan modifikasi atletik pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 18-23.
- Yulmiando, R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Smp Negeri 1 Tembilahan. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 156-170.