

**HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGGKATAN 2018
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

MUH. RASUL SYAMSUL

*Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Kampus FIK UNM Jl.
Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. (0411) 872602*

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat jauh mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional” Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui; (1) Ada hubungan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan olahraga Angkatan 2018 UNM; (2) Ada hubungan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM; (3) Ada hubungan daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM. Populasinya adalah keseluruhan pada Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi ganda, analisis koefisien hubungan anantara pearson product moment (r), dan analisis hubungan antara ganda (R) melalui program SPSS pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Daya ledak tungkai berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan

Angkatan imbangn
berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM, dengan nilai ρ sebesar 0,625 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); Daya ledak tungkai dan keseimbangan berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2018 UNM diperoleh nilai R_{hitung} (R) sebesar 0,843 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); dengan nilai F_{hitung} F sebesar 33.101.

Kata Kunci: daya ledak tungkai, keseimbangan dan lompat jauh

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan hasil belajar dan prestasi mahasiswa merupakan sesuatu yang tetap menarik untuk dijadikan bahan pengamatan dan pengkajian atau penelitian. Hal ini mengingat tujuan yang akan dicapai dalam dunia pendidikan selalu akan tercermin dalam hasil belajar dan prestasi pada bidang yang digeluti. Berhasil atau tidaknya suatu proses pendidikan, dalam hal ini pengajaran dalam lembaga pendidikan formal, dapat diamati melalui hasil belajar dan prestasi yang dicapai oleh peserta didik. Usaha peningkatan hasil belajar dan pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental. Kesemuanya unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu berprestasi dalam suatu pertandingan. Begitu juga pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh, dimana proses lompat jauh sangat didukung oleh teknik dan unsur fisik. Pencapaian prestasi olahraga tidak lepas dari individu mahasiswa itu sendiri. Walaupun kita mempunyai peralatan yang canggih, pelatih yang bermutu, system yang baik tetapi tanpa ada kemauan dan dedikasi yang tinggi, baik dari mahasiswa maupun pembinanya mustahil akan mencapai

prestasi yang terbaik. Dari segi pembibitan yang ada sekarang ini, khususnya di Kota Makassar sangat esensial sebab telah diberikan fasilitas yang ditunjang dengan sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian pemerintah terhadap dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Dalam pembinaan cabang olahraga atletik sebaiknya faktor-faktor tersebut dimiliki oleh setiap atlet, karena faktor tersebut merupakan dasar utama untuk keberhasilan dalam pembinaan atlet meraih prestasi maksimal. Bagi atlet yang memiliki faktor-faktor diatas akan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan yang telah diprogramkan pelatih atau Pembina. Dalam olahraga atletik terdapat nomor, salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat. Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, meliputi: daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan (Djumidar,2001: 12.40). Sedangkan teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara, dan teknik sikap untuk mendarat (Winendra Adi dkk 2008: 49). Faktor-faktor tersebut diatas harus dimiliki

oleh setiap atlet lompat jauh, karena akan menentukan pencapaian prestasi lompatannya. Faktor kondisi fisik merupakan dasar bagi atlet didalam mencapai prestasi. Keterampilan dalam melakukan gerak melompat (faktor teknis) juga harus dimiliki oleh setiap atlet lompat jauh. Untuk dapat melakukan gerak lompat jauh, atlet harus menguasai teknik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap untuk mendarat. Lompat jauh adalah satu nomor lompat cabang atletik yang sudah sejak lama dilaksanakan. Perkembangan dan kemajuan atletik ini menyebabkan cara pelaksanaan lompat jauh senantiasa berkembang, mengenai cara pelaksanaan seperti sekarang mempunyai ketentuan yang obyektif 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 saling terkait. Seperti tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kemampuan mahasiswa itu sendiri, dalam hal ini menyangkut tentang kemampuan fisiknya. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang

prestasi olahraga tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang tinggi tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Seperti halnya pada olahraga atletik khususnya dinomor lompat jauh, untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, maka harus didukung dengan kemampuan fisik yang memadai. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk mengembangkan dan menguasai teknik lari yang baik, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka teknik pelaksanaan lompat jauh akan dapat ditampilkan dengan hasil baik.

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya, apakah itu olahraga yang dilakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan bertujuan kearah prestasi. Dengan perkembangan dan peningkatan pengetahuan dan teknologi, turut pula membawa peningkatan terhadap beberapa cabang olahraga yang telah berkembang dalam masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan Kota Makassar pada khususnya. Sejalan dengan itu, maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Universitas Negeri Makassar. Dengan alasan, kami

melihat masih banyak mahasiswa pada saat mengikuti mata kuliah atletik dengan materi lompat jauh yang memiliki lompatan yang kurang jauh serta kadang terlihat pada waktu melompat posisi atau sikap badan mahasiswa kurang seimbang.

Adapun kemampuan fisik yang akan kami angkat adalah: daya ledak tungkai dan keseimbangan. Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, apalagi cabang olahraga atletik yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat seperti, pada saat melakukan lompatan untuk melakukan lompat jauh, karena semakin tinggi lompatan seorang atlet akan menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan unsur keseimbangan difungsikan untuk menjaga kestabilan tubuh agar tidak jauh pada saat melakukan awalan hari dan mendarat di bak lompatan.

METODE

Ada dua variabel yang terlihat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut variabel bebas yaitu daya ledak tungkai (X_1), Keseimbangan (X_2), sedangkan Variabel terikat yaitu Kemampuan lompat Jauh (Y). Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif. Sehubungan dengan penelitian ini maka perlu memberikan penjelasan tentang definisi operasional variabel sebagai berikut Daya ledak tungkai yang di maksud adalah kemampuan otot tungkai dalam

mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Keseimbangan yang di maksud adalah kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh atau posisi tubuh pada saat melakukan aktivitas gerak. Kemampuan lompat jauh yang di maksud adalah kemampuan seseorang melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan awalan, tolakan, melayang di udara kemudian mendarat.

Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM. Jumlah populasi cukup banyak, maka peneliti membatasi dengan menggunakan *random sampling* melalui undian sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang mahasiswa. Tes *standing broad jump*/Loncat jauh tanpa awalan. Tujuan; untuk mengetahui daya ledak tungkai seseorang. Alat dan perlengkapan: Bak lompatan, Meteran, Formulir tes dan alat tulis, Pelaksanaan tes: Peserta tes berdiri sedikit kangkang lebih kurang 10 cm pada papan tolakan (garis star) lutut di tekuk 45 derajat, kedua lengan lurus kebelakang. Kemudian mengayunkan kedua lengan kedepan sambil meloncat sejauh mungkin dan mendarat kedua kaki. Hasil loncatan di ukur dari garis tepi luar papan tolakan sampai bekas kaki yang terdekat (tancapkan bendera). Peserta tes diberikan 3 (tiga) kali melakukan lompatan. Penilaian: Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang di capai testee, yang diukur dari batas ujung jari kaki testee

yang melakukan tolakan sampai ke titik terdekat dari sentuhan tumit pada tanah (Nur Ichsan Halim, (2004: 104). Tes keseimbangan dinamis, Alat dan perlengkapan: Meter kain, Stopwatch, Formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes: Peserta berdiri pada kaki kanan sebagai awal, kemudian lompat ke pos pertama bertumpu kaki kiri, kemudian pertahankan sikap berdiri dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya melompat kembali ke pos ke dua bertumpu kaki kanan kemudian pertahankan sikap selama 5 detik. Di lanjutkan dengan kaki lain, melompat dan mempertahankan sikap statis selama 5 detik, sampai tes ini di selesaikan. Ujung telapak kaki peserta tes harus benar-benar dapat menutupi setiap tanda pita plastik, sehingga tidak dapat dilihat. Percobaan di katakan berhasil apabila setiap tanda pita plastik pada masing-masing pos tertutup oleh ujung telapak kaki, tumit tidak menyentuh lantai atau bagian badan lainnya, serta dapat mempertahankan sikap statis setiap pos selama 5 detik dengan ujung telapak kaki tetap menutupi tanda pita plastik dan berdiri tegak dengan satu kaki tumpu. Ujung kaki yang lain di letakkan dibelakang lutut kaki lainnya dan letakkan kedua tangan pada pinggul. Dengan aba-aba yang di berikan peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau menjijit dan pertahankan sikap ini selama mungkin, tumit tanpa menyentuh lantai atau menggeserkan ujung telapak kaki dari tempat semula atau memindahkan kedua tangan dari pinggul. Penilaian: Setiap keberhasilan pendaratan maupun upaya menutupi tanda secara

berturut-turut mendapat skor 5 dan 5 skor berikutnya setiap detik dapat mempertahankan keseimbangan statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor untuk setiap pta plastik atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap keseimbangan 5 detik harus di sebutkan dengan keras dengan satu skor untuk setiap detik dan catat nilainya pada setiap tanda pita palstik. (Peserta tes dipersilahkan untuk mereposisi sendiri untuk 5 detik.

Tes Lompat Jauh, Alat dan Perlengkapan: Lapangan Lompat Jauh, meteran gulung, Formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes: Testee berdiri pada lintasan lompat jauh, lalu berlari secepat mungkin dengan jarak lebih kurang 20 meter. Selanjutnya pada papan balok tumpuan salah satu kaki bertumpu pada balok tumpuan dan tidak boleh kaki tumpuh menyentuh tanah didepan balok tumpuan. Setelah bertumpuh lalu melayang di udara dan siap untuk mendarat dengan kedua kaki. Testee diberi kesempatan melompat tiga kali lompatan. Jarak lompatan diukur dengan cara ujung meter atau titik mol diletakkan pas pada titik tempat jatuhnya anggota badan yang terdekat dari balok tumpuan. Penilaian: Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan yang terjauh dari tiga kali lompatan. Setelah seluruh data penelitian ini terkumpul yakni data daya ledak tungkai, data keseimbangan dan data kemampuan lompat jauh, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam pebelitian ini, maa data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara

statistic dengan menggunakan fasilitas computer melalui SPSS. Data hasil tes daya ledak tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM. Akan dianalisis dengan tehnik statistic deskriptif dan statistic infrensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkangambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistic infrensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data. Analisis data deskriptif dimasukkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis dilakukan terhadap daya ledak tungkai, keseimbangan, dan kemampuan lompat jauh. Analisis deskriptif meliputi: rata-rata, range, minimum dan maximal. Dari nilai-nilai statistic ini di harapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.

NILAI STATISTIK	DAYA LEDAK TUNGKAI	KESEIMBANGAN	KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
N	30	30	30
Mean	1.53	69.6	3.78
Median	1.52	70	3.70

Std. Deviation	0.19	5.30	0.43
Variance	0.04	28.11	0.19
Range	0.63	18	1.30
Minimum	1.22	60	3.25
Maximum	1.85	78	4.55

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada table di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Untuk daya ledak tungkai dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 1.53 meter, hasil simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0.19 meter, nilai tengah (range) sebesar 0.63 meter, nilai terendah (minimal) sebesar 1.22 meter, dan nilai tertinggi (maksimal) sebesar 1.85 meter.
- b. Untuk data keseimbangan, dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 69.90 poin, dengan hasil simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5.30 poin, nilai tengah (range) sebesar 18 poin, nilai terendah (minimal) sebesar 60 poin, dan nilai tertinggi (maksimal) sebesar 78 poin.
- c. Untuk data kemampuan lompat jauh, dari 30 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 3.78 meter, dengan hasil simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0.43 meter, nilai tengah (range) sebesar 1.30 meter, terendah (minimal) sebesar 3,25 meter, dan nilai tertinggi (maksimal) sebesar 4.55 meter.

Hasil analisis data deskriptif tersebut diatas baru merupakan gambaran umum data daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Data diatas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berhubungan antara variabel penelitian tersebut.

a. Analisis korelasi sederhana daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.

Untuk mengetahui keeratan korelasi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh maka di lakukan analisis korelasi sederhana.

Rangkuman hasil analisis datanya dapat dilihat pada table 3 di bawah ini:

Variable	N	P	Pvalue	Keterangan
Daya Ledak Tungkai (X ₁) Kemampuan lompat jauh (Y)	30	0,750	0,000	Signifikan

Keterangan:

P = Koefisien korelasi pearson

Pvalue = Nilai Probabilitas

N = Banyaknya data

Berdasarkan table.3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi pearson, diperoleh nilai r hitung (P) diperoleh = 0,750 ($< \alpha 0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik. Dengan demikian jika seorang atlet lompat jauh memiliki daya ledak tungkai yang baik maka akan diikuti terhadap kemampuan lompat jauh yang baik pula.

b. Analisis korelasi sederhana keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh.

Untuk mengetahui ada tidaknya korelasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh maka dilakukan analisis dengan menggunakan analisis korelasi pearson. Rangkuman hasil analisis dapat dilihat pada table 4 di bawah ini: Table 4. Rangkuman hasil analisis korelasi keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh.

Keterangan:

P = Koefisien korelasi pearson

Pvalue = Nilai Probabilitas

N = Banyaknya data

Variable	N	p	Pvalue	Keterangan
Daya Ledak Tungkai (X ₂) Kemampuan lompat jauh (Y)	30	0,625	0,000	Signifikan

Berdasarkan table 4 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi pearson, diperoleh nilai r hitung (P) diperoleh =0,625 (α 0,05) berarti ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada cabang olahraga atletik. Dengan demikian jika seorang atlet lompat jauh memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti terhadap kemampuan lompat jauh yang baik pula.

c. Analisis Korelasi Ganda

Analisis korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keterkaitan kedua variabel terikat secara bersama-sama yaitu menegetahui keeratan daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada table 5 di bawah ini:

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis korelasi ganda daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap lompat jauh

Variabel	R	R ²	F	P _{value}	Keterangan
Daya ledak tungkai (X ₁) dan Keseimbangan (X ²) Kemampuan lompat jauh (Y)	0.843	0.710	33.101	0,000	Signifikan

Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistic di perlukan pembahasan secara teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berfikir yang mendasari penelitian adalah sebagai berikut:

Keterangan :Berdasarkan table 5 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelas ganda dengan menggunakan uji-r regresi dikemukakan sebagai berikut: nilai r hitung (r_o) diperoleh = 0.843 (P_{value}< α 0,05) setelah dilakukan uji signifikan atau keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh F_{hitung} = 33.101 (P_{value}< α 0,05), maka H_o ditolak dan H₁ diterima, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh dengan nilai koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai = 0.710 atau korelasinya sebesar 71%, ini berarti bahwa 71% kemampuan lompat jauh dijelaskan oleh daya ledak tungkai dan keseimbangan, sedangkan sisanya 29% di jelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Dengan demikian jika seorang atlet lompat jauh memiliki daya ledak tungkai dan keseimbangan yang baik secara bersama-sama maka akan diikuti terhadap kemampuan lompat jauh.

1. Pengujian hipotesis pertama: menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berfikir yang mendasarinya, maka pada

dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang di kemukakan oleh Harsono (1996:90), bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kebutuhan kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda-beda, seperti pada cabang olahraga tenis meja berbeda dengan cabang olahraga bulu tangkis, sepak bola, permainan bola voli, dan lain sebagainya. Kenyataan ini menimbulkan pengetahuan, bahwa latihan kekuatan itu bersifat khusus sesuai dengan cabang olahraga yang dikehendaki. Faktor keseimbangan berperan dalam melakukan lompatan pada nomor lompat jauh, dimana pada saat akan melakukan awalan keseimbangan sangatlah diperlukan, oleh karenanya orang yang memiliki keseimbangan yang baik akan dapat melakukan lompat jauh yang baik pula.

2. Pengujian hipotesis kedua; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berfikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang dikemukakan oleh Muchammad Sajoto (1988:58)

tentang kemampuan menguasai titik berat badan yang lebih di kenal dengan istilah keseimbangan

bahwa:Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang secara pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Faktor keseimbangan berperan dalam melakukan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik, dimana pada saat akan melakukan lompatan lompat jauh faktor keseimbangan berperan sebagai penentu arah jauhnya lompatan, oleh karenanya orang yang memiliki keseimbangan yang baik akan dapat melakukan lompat jauh yang baik pula dalam cabang olahraga atletik.

3. Pengujian hipotesis ketiga; menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berfikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila seseorang memiliki daya ledak tungkai dan keseimbangan secara

bersama-sama, maka seseorang atlet lompat jauh akan mampu melakukan seluruh rangkaian gerakan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik yang jauh lebih baik pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. daya ledak tungkai berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM.
2. Keseimbangan berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM.
3. daya ledak tungkai dan keseimbangan berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM.

SARAN

1. Diharapkan kepada pelatih, Pembina dan mahasiswa

olahraga dapat mengetahui peranan komponen fisik dalam hal ini daya ledak tungkai dan keseimbangan guna mendapat perhatian dalam melatih kemampuan gerak-gerak khususnya gerakan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik.

2. Diharapkan agar dalam proses/latihan lompat jauh mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2018 UNM dapat memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan secara optimal, selain latihan teknik gerakan lompat jauh.
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini di sarankan menggunakan sampel yang lebih besar, agar hasil yang di capai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik, Lari Lompat Lempar*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Agusta Husni. 1987. *Tuntutan Mengajar Atletik*, Jakarta: CV Mawar Gempit.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud.

- Andi Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Bandung: CV. Alfabeta.
- B. Edward Rahantoknam. 1988. *Belajar Motorik Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Depdikbud.
- Bahagia, Yoyo. 2010. *Media dan Pembelajaran Penjas*, Bandung: FPOK UPI.
- Carr, A. Gerry. 2000. *Atletik*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta: Depdiknas.
- Dr. Dikdik Jafar Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*, Bandung: FPOK UPI.
- Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes dan Kesegaran Jasmani*, Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*, Bandung: Senerai Pustaka.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*, Padang: UNP.
- Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*, Semarang: IKIP Semarang Press.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek I*, Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Yudistira.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*, Jakarta: Depdiknas.
- Ruslan, Rosady. 2003. *Metode Penelitian PR dan Komunikasi*, Jakarta: PT. Raha Grafindo Persada.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Erlangga.
- Yunyun Yudiana, dkk. 2011. *Latihan Kondisi Fisik dalam*. Diakses Kamis 10 Januari 2019.