

## Kontribusi Kebugaran Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasruddin

Program Studi Penjaskesrek STKIP Paris Barantai  
[udhinharuna3@gmail.com](mailto:udhinharuna3@gmail.com)

Received: September 2021; Accepted November 2021; Published Desember 2021  
Ed 2021; 1(2): 74-81

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kontribusi antara kekuatan, kecepatan, daya ledak dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMPN 2 Karang Bintang. Penelitian ini merupakan penelitian korelatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Karang Bintang yang berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 orang yang diperoleh dengan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *half squat test*. Pengukuran kecepatan lari menggunakan lari cepat 30 meter. Pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing long jump test*. Pengukuran keseimbangan statis menggunakan *stork stand test*. Pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada bak lompatan. Analisis data penelitian dilakukan sebanyak tiga uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Sedangkan pada uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi sederhana dan uji regresi ganda. Hasil pengolahan data penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 23,5%. Kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 26,7%. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 17,9%. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 21,7%. Dan kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 50,3%.

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

### Abstract

The purpose of this study was to determine the extent to which the contribution of strength, speed, explosive power and balance to the squatting style long jump ability of the students of SMPN 2 Karang Bintang. This research is a correlative research with a quantitative approach. The population in this study were all students of SMPN 2 Karang Bintang, totaling 30 people. The sample taken in this study were 30 people obtained by saturated sampling technique. Data was collected by measuring the strength of the leg muscles using the half squat test. Measurement of running speed using a 30 meter sprint. Measurement of leg muscle explosive power using the standing long jump test. Measurement of static balance using the stock stand test. The measurement of the long jump ability of the squat style by performing the squat style long jump on the jump tub. Analysis of research data was carried out in three statistical calculation tests, namely, descriptive test, prerequisite test and hypothesis testing. The prerequisite test used is the normality test. While the hypothesis test used is simple regression test and multiple regression test. The results of the research data processing showed that the leg muscle strength contributed 23.5% to the squat style long jump ability. Running speed contributes to the squat style long jump ability by 26.7%. The explosive power of the leg muscles contributed to the squat style long jump ability of 17.9%. The balance contributes to the long jump ability of the squat style by 21.7%. And leg muscle strength, running speed, leg muscle explosive power, and balance together contributed to the long jump ability of 50.3%.

**Keywords:** physical fitness, long jump

## PENDAHULUAN

Pembinaan berbagai cabang olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler telah masuk ke dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) melalui pengembangan silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan tujuan agar peserta didik dapat mencapai Standar

Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan kejuaraan olahraga di tingkat pelajar telah menjadi kalender tahunan bagi pemerintah untuk memperoleh bibit yang berprestasi dari usia dini. Kejuaraan olahraga yang diadakan di antaranya: O2SN (Olympiade Olahraga Siswa Nasional) untuk tingkat SD dan tingkat SMP, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah untuk tingkat SMA dan kejuaraan lainnya).

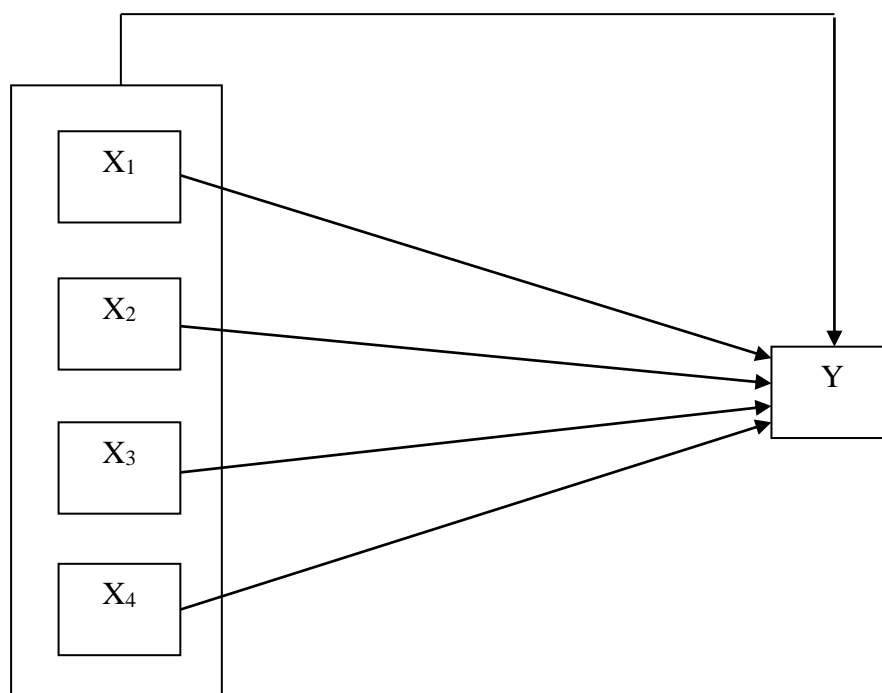
Atletik merupakan fondasi dari gerak dasar seluruh cabang olahraga yang terdiri dari gerakan dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan atletik disebut juga sebagai ibu atau induk dari semua cabang olahraga (Firdaus & Anton, 2021). Atletik merupakan mata pelajaran olahraga atau pendidikan jasmani yang wajib diberikan dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan (Julfikar et al., 2017). Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari atletik. Lompat jauh merupakan gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal kemudian diubah kegerakan vertikal dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk mendapatkan jarak yang sejauh mungkin (Azhari et al., 2017). Lompat jauh terdiri dari serangkaian gerakan yang meliputi lari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat. Dari keempat komponen tersebut perhatian lebih diarahkan pada lari awalan dan tumpuan dengan penekanan pada materi latihan terhadap komponen horizontal dan vertikal. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara. Awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama (Popalri, 2018). Adapaun komponen fisik yang dianggap memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh adalah: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan lari, kelentukan, keseimbangan, koordinasi gerak dan juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut, serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Ikadarny, 2019) (Pramana et al., 2019) (Yusuf et al., 2016) (Susila, 2021).

Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam lompat jauh ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya, kecepatan dan kekuatan, disamping penguasaan teknik lompat jauh itu sendiri (Azizi, 2014). Apabila seorang atlet memiliki kekuatan otot tungkai, maka tolakan akan menjadi besar dan frekuensi langkah kaki akan menjadi efisien, begitu juga dengan kecepatan otot berkontraksi akan membantu mempercepat frekuensi langkah sehingga kemampuan lompat jauh semakin maksimal. Oleh sebab itu sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi dalam meningkatkan prestasi lompat jauh (Febrionaldi, 2017). Kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi merupakan dua aspek kondisi fisik dari daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Apabila kita mengembangkan *explosive power* berarti meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan kecepatan otot berkontraksi yang merupakan dasar dari pengembangan daya ledak (*eksplusif power*) (Suwardi et al., 2017). Selanjutnya (Mappaompo, 2019) tahapan gerakan dalam lompat jauh dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik, dimana keseimbangan sangat berperan mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan baik secara statis maupun dinamis maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan, dan dalam beberapa hal ketangkasan unsur kelincahan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi antara kecepatan, kekuatan, daya ledak dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk kemudian melakukan perbaikan-perbaikan khususnya pada komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dalam mengoptimalkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelatif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian korelatif sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Korelasi (Sugiyono, 2011)

### Keterangan:

- X<sub>1</sub> = Kekuatan otot tungkai
- X<sub>2</sub> = Kecepatan
- X<sub>3</sub> = Daya ledak otot tungkai
- X<sub>4</sub> = Keseimbangan
- Y = Kemampuan lompat jauh gaya jongkok

Menurut (Juliansyah, 2017) populasi adalah untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan (*universum*) dari obyek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Karang Bintang dengan jumlah 30 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 orang atlet yang diperoleh dengan teknik studi populasi (Azwar, 2017).

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan mengukur komponen-komponen kebugaran fisik lompat jauh (Susila, 2021) diantaranya (1) tes dan pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *half squat test* selama 30 detik; (2) tes dan pengukuran kecepatan lari menggunakan lari cepat 30 meter; (3) tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing long jump test*; (4) keseimbangan statis menggunakan *stork stand test*. Selain pengumpulan data penelitian komponen-komponen kebugaran fisik lompat jauh tersebut, dilakukan pengumpulan data penelitian tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada bak lompatan (Ismaryati, 2018).

Pengolahan data penelitian menggunakan program komputer SPSS versi 23 untuk melakukan sebanyak tiga uji perhitungan statistik yaitu, uji deskriptif, uji prasyarat dan uji hipotesis (Yudiatmaja, 2013). Uji deskriptif digunakan untuk mencari mean, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Sedangkan

pada uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi sederhana dan uji regresi ganda yang digunakan untuk menganalisis data yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan statis terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Oliver, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif data hasil penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran distribusi data kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut secara berturut-turut, diantaranya: deskripsi data kekuatan otot tungkai diperoleh nilai rata-rata sebesar 24,57, nilai minimum sebesar 18, nilai maksimum sebesar 32, dengan nilai standar deviasi sebesar 3,202. Deskripsi data kecepatan lari diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,76, nilai minimum sebesar 4,20, nilai maksimum sebesar 5,82, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,372. Deskripsi data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata sebesar 1,76, nilai minimum sebesar 1,44, nilai maksimum sebesar 2,17, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,216. Deskripsi data keseimbangan diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,80, nilai minimum sebesar 5,23, nilai maksimum sebesar 6,79, dengan nilai standar deviasi sebesar 0,401. Selanjutnya deskripsi data kemampuan lompat jauh diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,72, nilai minimum sebesar 2,61, nilai maksimum sebesar 4,79 dengan nilai standard deviation sebesar 0,504. Pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel-variabel Penelitian

Nilai Statistik	Kekuatan (30 detik)	Kecepatan Lari 30 meter	Daya Ledak Otot Tungkai (cm)	Keseimbangan (detik)	Lompat Jauh Gaya Jongkok (cm)
Jumlah sampel	30	30	30	30	30
Maksimum	32	5.82	2.17	6.79	4.79
Minimum	18	4.20	1.44	5.23	2.61
Rata-rata	24.57	4.76	1.76	5.80	3.72
Standar deviasi	3.202	0.372	0.216	0.401	0.504

Sebagai uji prasyarat dilakukan uji normalitas data. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dimana variabel setiap variabel baik itu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok masing-masing memiliki nilai Sig. 0,200. Jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka nilai Sig. 0,200 > 0,05. Artinya bahwa data variabel-variabel penelitian tersebut berdistribusi normal. Pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas Variabel-variabel Penelitian

No	Variabel	Statistik	Sig	Keterangan
1	Kekuatan	0.104	0.200	Normal
2	Kecepatan	0.092	0.200	Normal
3	Daya Ledak	0.090	0.200	Normal
4	Keseimbangan	0.105	0.200	Normal
5	Lompat Jauh	0.094	0.200	Normal

Data variabel kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis

penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji regresi ganda.

Hasil uji regresi sederhana antara variabel kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh Sig.  $0,007 < 0,05$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai (R) menjelaskan bahwa ada korelasi antara variabel kekuatan otot tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,485. Nilai ( $R^2$ ) = 0,235 menjelaskan bahwa variabel kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 23,5% . Pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Sederhana ( $X_1$ -Y)

Variabel	R	$R^2$	Sig
Kekuatan( $X_1$ ) terhadap kemampuan Lompat jauh gaya jongkok (Y)	0,485	0,235	0,007

Hasil uji regresi sederhana antara variabel kecepatan lari ( $X_2$ ) terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh Sig.  $0,003 < 0,05$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai (R) menjelaskan bahwa ada korelasi antara variabel kekuatan otot tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,517. Nilai ( $R^2$ ) = 0,267 menjelaskan bahwa variabel kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 26,7%. Pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Sederhana ( $X_2$ -Y)

Variabel	R	$R^2$	Sig
Kecepatan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	0,517	0,267	0,003

Hasil uji regresi sederhana antara variabel daya ledak otot tungkai ( $X_3$ ) terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh Sig.  $0,020 < 0,05$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai (R) menjelaskan bahwa ada korelasi antara variabel daya ledak otot tungkai dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,423. Nilai ( $R^2$ ) = 0,179 menjelaskan bahwa variabel kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 17,9%. Pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Sederhana ( $X_3$ -Y)

Variabel	R	$R^2$	Sig
Daya Ledak ( $X_3$ ) terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	0,423	0,179	0,020

Hasil uji regresi sederhana antara variabel keseimbangan ( $X_4$ ) terhadap variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y) diperoleh Sig.  $0,010 < 0,05$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai (R) menjelaskan bahwa ada korelasi antara variabel keseimbangan dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,466. Nilai ( $R^2$ ) = 0,217 menjelaskan bahwa variabel kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 21,7%. Pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana ( $X_4$ -Y)

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Sig
Keseimbangan ( $X_4$ ) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	0,466	0,217	0,010

Hasil uji regresi ganda untuk menguji kontribusi kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diperoleh  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$  dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Nilai (R) menjelaskan bahwa ada korelasi antara variabel kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan dengan variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,710. Nilai ( $R^2$ ) = 0,503 menjelaskan bahwa variabel kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 50,3%. Pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Ganda

Variabel	R	R <sup>2</sup>	Pvalue	Ket
Kekuatan ( $X_1$ ), Kecepatan ( $X_2$ ), Daya Ledak ( $X_3$ ), Keseimbangan ( $X_4$ ) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Y)	0,710	0,503	0,001	Sig

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 23,5%. Untuk memperoleh lompatan yang jauh dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang mempunyai, sebagaimana dinyatakan oleh (Pullen et al., 2020) kekuatan otot digunakan untuk melakukan gerakan yang eksplosif. Kekuatan otot yang baik akan menambah *performance* seorang atlet. Pelompat dapat melayang lebih jauh dibutuhkan tenaga dari kekuatan kaki tumpu, yaitu daya lompat dari tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan dan tungkai ayun (Azizi, 2014).

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa kecepatan lari berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 26,7%. Sebagaimana dinyatakan oleh (Lestari et al., 2020) keberhasilan dalam melakukan lompat jauh bergantung pada kecepatan lari, maka pelompat jauh yang handal biasanya juga pelari jarak pendek yang bagus. Selanjutnya (Miasra & Rathore, 2016) menyatakan bahwa awalan yang lebih panjang biasanya digunakan para atlit lompat jauh, karena atlit memulai lari dengan kecepatan rendah dan akan terus meningkatkan kecepatannya secara bertahap hingga mencapai kecepatan maksimum.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 17,9%. Peran daya ledak otot tungkai pada tahapan gerakan lompat jauh terletak pada saat melakukan tolakan pada balok tumpuan. Senada dengan pernyataan (Alimuddin, 2021) untuk mencapai suatu ketinggian pada saat *take-off* diperoleh melalui daya ledak otot tungkai yang baik agar menghasilkan gerakan yang eksplosif setelah sebelumnya mendapatkan momentum yang tepat dengan ditentukan oleh kecepatan lari pelompat.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 21,7%. Peran keseimbangan saat melakukan gerakan lompat jauh yaitu pada saat melakukan tolakan dan pada saat tubuh melayang di udara. Sebagaimana dinyatakan oleh (Mappaompo, 2019) keseimbangan dalam lompat jauh adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa kontribusi kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 50,3%. Artinya bahwa peran dan kontribusi komponen-komponen kebugaran fisik merupakan faktor penting setelah penguasaan teknik dalam peningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sebagaimana dinyatakan oleh (McCosker et al., 2019) pada lompat jauh, empat unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kekuatan, kecepatan, power otot tungkai dan keseimbangan. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus menguasai teknik lompat jauh yang baik, ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kecepatan terutama pada saat melakukan tumpuan sehingga memungkinkan menghasilkan lompatan yang maksimal. Begitu pula halnya dengan keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan lompat jauh. Keseimbangan yang dimaksud yaitu menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 23,5%. Kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 26,7%. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 17,9%. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 21,7%. Dan kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 50,3%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, undefined. (2021). *The Contribution of Leg Power to the Long Jump Capability UKM Students Sport*. undefined-undefined. <https://doi.org/10.2991/AHSR.K.210130.030>
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 38–51. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01204>
- Azizi, M. M. (2014). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara (Studi Pada Atlet PASI-Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 180–188.
- Azwar, S. (2017). *Meode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Febrialdi, F. (2017). Kontribusi Kecepatan Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Pembangunan UNP. *Sport Science*, 17(2), 63–76. <https://doi.org/10.24036/JSS.V17I2.8>
- Firdaus, R., & Anton, A. K. H. (2021). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 20–25. <https://doi.org/10.26418/JPJK.V2I1.47111>
- Ikadarny, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jendela Olahraga*, 4(2), 25. <https://doi.org/10.26877/JO.V4I2.3769>
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Julfikar, A., Suidiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32–41.
- Juliansyah, N. (2017). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. PT. Fajar

Interpratama Mandiri.

- Lestari, D., Bafirman, undefined, & Rifki, M. S. (2020). *The Influence of Running Speed, Leg Muscle Explosion Power in Long Jump Ability*. undefined-undefined.  
<https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200824.164>
- Mappaompo, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Negeri 139 Sinjai. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.31851/HON.V2I1.2462>
- McCosker, C., Renshaw, I., Greenwood, D., Davids, K., & Gosden, E. (2019). How performance analysis of elite long jumping can inform representative training design through identification of key constraints on competitive behaviours. *European Journal of Sport Science*, 19(7), 913–921. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1564797>
- Miasra, M. K., & Rathore, V. S. (2016). Speed and agility as predictors of long jump performance of male athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), undefined-undefined.  
<https://doi.org/10.15314/TJSE.40102>
- Oliver, J. (2019). *uji regresi linier sederhana*. 1, 1–476.  
<https://www.mendeley.com/catalogue/fe6b0c8a-90aa-39c2-b7c3-84a06b97e455/>
- Popalri. (2018). Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *JURNAL PERSPEKTIF PENDIDIKAN*, 12(2), 40–48.  
<https://doi.org/10.31540/JPP.V12I2.138>
- Pramana, Y., Rosmaneli, R., & Haris, F. (2019). Kontribusi Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII MTsN Kampunga Dalam. *Sport Science*, 19(2), 121–132. <https://doi.org/10.24036/JSS.V19I2.38>
- Pullen, B. J., Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Knight, C. J. (2020). The Effects of Strength and Conditioning in Physical Education on Athletic Motor Skill Competencies and Psychological Attributes of Secondary School Children: A Pilot Study. *Sports*, 8(10), 1–18.  
[https://doi.org/10.3390/SPORTS8100138/SPORTS\\_08\\_00138\\_PDF.PDF](https://doi.org/10.3390/SPORTS8100138/SPORTS_08_00138_PDF.PDF)
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susila, L. (2021). Analisis Physical Fitness Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(01), 12–25.  
<https://doi.org/10.53905/INSPIREE.V3I01.52>
- Suwardi, S., Hakim, H., & Jumaldi, A. (2017). Kontribusi Power Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 2 Sabbangparu Kab.Wajo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 40.  
<https://doi.org/10.26858/SPORTIVE.V1I1.5462>
- Yudiatmaja, F. (2013). *Uji Analisis Regresi Linear Sederhana*. undefined-undefined.  
<https://www.mendeley.com/catalogue/c37b80f6-0db6-385f-b7a3-e99d32346fc0/>
- Yusuf, P. M., Zainuddin, F., & Lubis, M. R. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Mahasiswa Fpok Ikip Mataram. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 1, 293–296.