

## Pengaruh Indeks Massa Tubuh, Daya Ledak Tungkai dan Pengetahuan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP

Muhammad Fadli<sup>1\*</sup>, Sitti Fatimah Azzahra M<sup>1</sup>, Ikadarny<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author: [muhammadfadli@unm.ac.id](mailto:muhammadfadli@unm.ac.id)

### Abstrak

Murid seringkali mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran lompat jauh. Pada proses pembelajaran penekanan pada komponen-komponen penunjang utama yang berperan dalam lompatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh indeks massa tubuh, daya ledak tungkai, dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh murid SMPN 1 Bantaeng. Penelitian yang akan digunakan adalah Path analisis. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang kemudian dipilih menjadi dua kelompok secara random sampling. Teknik pengumpulan data questioner serta mengukur kemampuan variabel indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh. Hasil analisis dalam pengelolaan data diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh (XI) dipengaruhi oleh Pengetahuan (X3) hasil analisis yang diperoleh yaitu 0,194 dengan signifikansi ( $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ )). Daya Ledak Tungkai (X2) dipengaruhi oleh pengetahuan (X3) hasil analisis yang diperoleh yaitu 0,109 dengan signifikansi ( $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ )). Indeks massa tubuh (XI) berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh (Y) hasil analisis yang diperoleh yaitu 0,209 dengan signifikansi ( $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ )). Daya Ledak Tungkai (X2) berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh (Y) hasil analisis yang diperoleh yaitu 0,607 dengan signifikansi ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Motivasi (X3) berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh (Y) hasil analisis yang diperoleh yaitu 0,192 dengan signifikansi ( $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ )). Indeks massa tubuh (XI) melalui pengetahuan (X3) berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh (Y) nilai yang diperoleh yaitu 0,209 atau 20,9 % dan signifikansi ( $p$ ) sebesar ( $p$ ) 0,008 ( $p < 0,05$ ). Daya Ledak Tungkai (X2) melalui Pengetahuan (X3) berpengaruh terhadap lompat jauh (Y) Nilai yaitu 0,607 atau 60,7 % dan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid.

**Kata Kunci:** Indeks Massa Tubuh, Daya Ledak Tungkai, Pengetahuan, Kemampuan Lompat Jauh

Received: 5 Feb 2026; Revised: 23 Feb 2026; Accepted: 27 Feb 2026; Available Online: 28 Feb 2026

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian keseluruhan dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Dalam konsep pembelajaran pendidikan jasmani, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Cabang olahraga atletik sebagai induk cabang olahraga perlu lebih dikembangkan, agar dapat memotivasi anak didik senang berolahraga atletik. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan kesulitan pada proses pembelajaran siswa. Penekanan pada komponen-komponen penunjang utama yang berperan dalam jarak lompatan harus lebih efektif diterapkan. Karena cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh termasuk salah satu nomor yang digemari anak didik tingkat sekolah dasar (Hidayat et al., 2021). Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia (Agus, 2022). Di Indonesia Perkembangan olahraga atletik telah banyak mengalami kemajuan yang sangat signifikan (Yukarda et al., 2019). Diantara beberapa faktor yang sangat menentukan pencapaian yang baik di cabang atletik khususnya pada nomor lompat jauh secara umum ialah berat badan dan tinggi badan (indeks massa tubuh).

Struktur tubuh dan komponen kemampuan fisik sangatlah penting. Berat badan dan tinggi badan (indeks massa tubuh) akan mempengaruhi kecepatan lari seseorang (Kurniawan et al., 2025). Apa lagi dalam rana atletik nomor lompat jauh yang mana itu semua sebaiknya harus menunjang. Daya ledak tungkai yang dimiliki peserta didik atau atlet akan membantu lebih mudah melakukan lompatan yang jauh apa lagi didukung oleh tinggi badan yang ideal, dengan tinggi badan yang ideal itu pula sangat memengaruhi lompatan. Saat melakukan lompatan tinggi badan yang ideal dan panjang tungkai akan melakukan tolakan yang kuat. Tolakan tersebutlah yang menentukan seberapa tinggi dan jauhnya lompatan yang dimiliki. Perlu diingat itu semua bisa tercapai yang mana

daya ledak tungkai sangat berpengaruh untuk menentukan lompatan, serta kecepatan lari yang maksimal akan sangat membantu (Fadli, 2021).

Adapun teknik lompat jauh terdiri dari 4 fase yaitu fase awalan, fase tolakan, fase melayang, dan fase pendaratan (Rizal Tri Ardiansyah et al., 2024). Fase awalan, sprint yang cepat dan langkah yang baik akan memberikan dampak yang signifikan, sprint yang dilakukan harus bertingkat yang lama kelamaan atau semakin lama lari semakin cepat, dan untuk mendapatkan lari yang maksimal, biasanya digunakan lari jarak 30 meter. Fase tolakan, difase inilah tinggi badan dan panjang tungkai sangat berpengaruh, semakin bagus dan kuat tolakannya maka akan bagus pula daya ledak yang dihasilkan untuk melompat. Fase melayang, dalam hal ini terdapat 3 teknik yaitu teknik jongkok, teknik menggantung, dan teknik berjalan di udara, ketika melayang di udara di usahakan jangan cepat menjatuhkan kaki untuk dapat lompatan yang jauh. Fase pendaratan, mendarat dengan kaki ditekuk seperti per agar mengurangi resiko cedera, sedangkan tangan tetap kedepan karena saat tangan jatuh ke belakang akan dihitung sebagai hasil lompatan. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah pengetahuan siswa tentang lompat jauh (Ikadarny, 2019). Pengetahuan meliputi pemahaman tentang teknik dasar, prinsip gerakan, aturan, serta tujuan dari setiap fase lompat jauh. Pengetahuan yang baik akan membantu siswa melakukan gerakan dengan lebih percaya diri, efisien, dan terarah. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan kesalahan teknik yang berdampak pada rendahnya hasil lompatan serta meningkatnya risiko cedera (Hafidz et al., 2021).

Hasil penelitian sebelumnya masih mengkaji secara terpisah seperti pada penelitian yang mengukur kelentukan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh atlet (Lesmana et al., 2020), menjadi acuan peneliti untuk mengukur kemampuan lompat jauh murid. Sebagian murid mampu melakukan lompatan dengan baik, sementara sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam melakukan tolakan, menjaga keseimbangan di udara, dan melakukan pendaratan dengan benar. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan IMT, tingkat daya ledak tungkai, serta pengetahuan siswa mengenai lompat jauh. Dengan mempertimbangkan pentingnya ketiga faktor tersebut, maka perlu dilakukan kajian ilmiah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Indeks Massa Tubuh, daya ledak tungkai, dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh murid SMPN 1 Bantaeng. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru PJOK dalam merancang strategi pembelajaran dan program latihan yang lebih efektif, serta menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran atletik di sekolah.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis jalur (*path analysis*). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya. Instrumen yang pertama mengukur IMT, instrumen yang kedua Tes Loncat Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump Test*) dengan validitas 0,974 dan realibilitas : 0,9477, instrumen yang ketiga tes pengukuran pengetahuan dalam pengukuran motivasi maka saya menggunakan tes dengan menggunakan angket, instrumen yang keempat tes kemampuan Lompat jauh.

Data tersebut kemudian dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data (Wardani, 2020). Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan bantuan program SPSS Versi 25.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk penelitian kuantitatif, bagian hasil memuat bagian-bagian rinci dalam bentuk sub topik-sub topik yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian dan kategori-kategori. Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data Pengaruh indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMPN 1 Bantaeng, Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil analisis deskriptif data Pengaruh indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMPN 1 Bantaeng

Descriptive Statistics	Indeks Massa Tubuh ( $X_1$ )	Daya Ledak Tungkai ( $X_2$ )	Pengetahuan ( $X_3$ )	Kemampuan Lompat Jauh ( $Y$ )
Number of Samples	30	30	30	30
Lowest Score	18.20	2.10	100.00	4.10
Highest Score	25.60	2.70	120.00	5.50
Mean	21.97	2.4773	109.20	4.7150
Range	7.40	0.60	20.00	1.40
Standard Deviation	1.82051	0.16494	6.03667	0.50175
Median	24.00	28.50	104.50	26.50

Tabel tersebut diatas merupakan gambaran deskriptif variabel Pengaruh indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMPN 1 Bantaeng. Adapun kesimpulan hasil pada tabel diatas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut. Berdasarkan data hasil penelitian indeks massa tubuh ( $X_1$ ) pada murid SMPN 1 Bantaeng, maka diperoleh nilai (*Sum*) sebanyak 659,30 skor dan rata-rata yang diperoleh (*mean*) 21,9767 skor dengan hasil *standar deviation* 1,82051 skor dan nilai *variance* 3,314 skor dari *range* 7,40 skor antara nilai *minimum* 18,20 skor dan 25,60 skor untuk nilai *maksimum*. Berdasarkan data hasil penelitian daya ledak tungkai ( $X_2$ ) pada murid SMPN 1 Bantaeng. maka diperoleh nilai(*Sum*) sebanyak 74,32 skor dan rata-rata yang diperoleh (*mean*) 2,4773 skor dengan hasil *standar deviation* 0,16494 skor dan nilai *variance* 0,027 skor dari *range* 0,60 skor antara nilai *minimum* 2,10 skor dan 2,70 skor untuk nilai *maksimum*. Berdasarkan data hasil penelitian pengetahuan ( $X_3$ ) pada murid SMPN 1 Bantaeng, maka diperoleh nilai(*Sum*) sebanyak 3.276.00 skor dan rata-rata yang diperoleh (*mean*) 109,2000 skor dengan hasil *standar deviation* 6.03667 skor dan nilai *variance* 36.441 skor dari *range* 20.00 skor antara nilai *minimum*100.00 skor dan 120.00 skor untuk nilai *maksimum*. Berdasarkan data hasil penelitian kemampuan lompat jauh ( $Y$ ) pada murid SMPN 1 Bantaeng. maka diperoleh nilai(*Sum*) sebanyak 141,45 skor dan rata-rata yang diperoleh (*mean*) 4,7150 skor dengan hasil *standar deviation* 0,50175 skor dan nilai *variance* 0,252 skor dari *range* 1,40 skor antara nilai *minimum* 4,10 skor dan 5,50 skor untuk nilai *maksimum*. Berhubung karena pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan teknik Analisis Jalur (*Path Analysis*), maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menarik kesimpulan, dalam penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud meliputi: uji normalitas data dan uji linearitas data (Anshori, Muslich, 2017).

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar uji parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal, maka dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas data dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada hasil penelitian berada pada sebaran normal. Pengujian normalitas data dapat dilakukan dengan uji *liliefors/Shapiro wilk*. Metode Lilliefors menggunakan data dasar yang belum diolah dalam tabel distribusi frekuensi. Data ditransformasikan dalam nilai Z untuk dapat dihitung luasan kurva normal sebagai probabilitas kumulatif normal. Probabilitas tersebut dicari bedanya dengan probabilitas kumulatif empiris. Beda terbesar dibanding dengan tabel Lilliefors. Persyaratan suatu data dikatakan linear apabila  $P_{value}$  lebih besar dari 0,05 ( $P_{value} > 0,05$ ), Dengan variabel Pengaruh indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh murid SMPN 1 Bantaeng.

Adapun hasil linearitas antar variabel dalam penelitian ini adalah pengujian linearitas variable indeks massa tubuh dengan pengetahuan pada SMPN 1 Bantaeng mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil linearitas variabel indeks massa tubuh.

**Tabel 2.** Hasil Uji Linearitas Indeks Massa Tubuh Terhadap Pengetahuan Pada Murid SMPN 1 Bantaeng

Variabel	Defiation from Linearity (F)	P	$\alpha$	Kesimpulan
X1 dan X3	0,447	0,912	0,05	Linear

Dari tabel diatas untuk uji linearitas pengetahuan atas variabel indeks massa tubuh ( $X_1$ ) diperoleh Fhitung ( $T_c$ ) 0,447 dengan  $p\text{-value} = 0,912 > 0,05$ , ini berarti  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi  $X_3$  atas  $X_1$  adalah linear.

Pengujian linearitas variabel daya ledak tungkai dengan pengetahuan pada murid SMPN 1 Bantaeng mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil linearitas variabel daya ledak tungkai terhadap pengetahuan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.** Hasil Uji Linearitas Daya Ledak Tungkai Terhadap Pengetahuan Pada Murid SMPN 1 Bantaeng

Variabel	Defiation from Linearity (F)	P	$\alpha$	Kesimpulan
X2 dan X3	1,442	0,240	0,05	Linear

Dari tabel diatas untuk uji linearitas pengetahuan atas variabel daya ledak tungkai (X2) diperoleh F hitung (Tc) 1,442 dengan p-value =  $0,240 > 0,05$ , ini berarti  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi X3 atas X2 adalah linear. Pengujian linearitas variabel indeks massa tubuh dengan kemampuan lompat jauh pada murid SMPN 1 Bantaeng mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil linearitas variabel indeks massa tubuh terhadap kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.** Hasil Uji Linearitas indeks massa tubuh Terhadap kemampuan lompat jauh Pada Murid SMPN 1 Bantaeng

Variabel	Defiation from Linearity (F)	P	$\alpha$	Kesimpulan
X1 dan Y	1,228	0,341	0,05	Linear

Dari tabel diatas untuk uji linearitas kemampuan lompat jauh atas variabel indeks massa tubuh (X1) diperoleh Fhitung (Tc) 1,228 dengan p-value =  $0,341 > 0,05$ , ini berarti  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi Y atas X1 adalah linear. Pengujian linearitas variable daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada pada murid SMPN 1 Bantaeng mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil linearitas variabel indeks massa tubuh terhadap kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5.** Hasil Uji Linearitas daya ledak tungkai Terhadap kemampuan lompat jauh Pada Murid SMPN 1 Bantaeng

Variabel	Defiation from Linearity (F)	P	$\alpha$	Kesimpulan
X2 dan Y	1,747	0,146	0,05	Linear

Dari tabel diatas untuk uji linearitas kemampuan lompat jauh atas variabel daya ledak tungkai (X2) diperoleh F hitung (Tc) 0.747 dengan p-value =  $0,146 > 0,05$ , ini berarti  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi Y atas X2 adalah linear. Pengujian linearitas variabel pengetahuan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SMPN 1 Bantaeng mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil linearitas variabel pengetahuan terhadap kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 6.** Hasil Uji Linearitas Pengetahuan Terhadap kemampuan lompat jauh Pada Murid SMPN 1 Bantaeng

Variabel	Defiation from Linearity (F)	P	$\alpha$	Kesimpulan
X3 dan Y	0,747	0,704	0,05	Linear

Dari tabel diatas untuk uji linearitas kemampuan lompat jauh atas variabel pengetahuan (X3) diperoleh F hitung (Tc) 0,747 dengan p-value =  $0,704 > 0,05$ , ini berarti  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk persamaan regresi Y atas X3 adalah linear.

Pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis dengan variabel indeks massa tubuh, daya ledak tungkai dan pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada murid SMPN 1 Bantaeng. Tubuh dan komponen kemampuan fisik, berat badan dan tinggi badan (indeks massa tubuh) menjadi peran penting dalam kemampuan lompat jauh yang mana itu semua sebaiknya harus menunjang (Wulansari et al., 2021). Daya ledak tungkai murid yang baik membantu lebih mudah melakukan lompatan yang jauh saat tolakan yang kuat. Tolakan tersebutlah yang memberikan pengaruh tinggi dan jauhnya lompatan yang dimiliki murid (Palinata et al., 2023). Pengetahuan yang dimiliki murid menjadi penentu konsep gerak yang di lakukan. Pemahaman tentang teknik dasar, prinsip gerakan, aturan, serta tujuan dari setiap fase lompat jauh. Pengetahuan yang baik membantu murid melakukan gerakan dengan lebih percaya diri, efisien, dan terarah.

Beberapa keterbatasan pengetahuan yang menyebabkan kesalahan teknik hamper tidak menjadi dampak hasil lompatan (Yukarda et al., 2019). Kondisi pengetahuan ini dipengaruhi oleh proses pembelajaran terstruktur dan komponen-komponen pentingnya lompatan ini membuat murid lebih percaya diri melakukan lompatan. Dengan percaya diri membuat kemampuan meningkat serta berfikir positif mengenai tujuan yang akan dilakukan dan optimis dapat menampilkan teknik yang akan dilakukan (Maharani et al., 2024).

Individualisasi program pembinaan berdasarkan profil kekuatan dan kelemahan masing-masing siswa. Murid yang memiliki daya ledak tungkai yang lemah tetapi memiliki IMT ideal dan pengetahuan yang baik akan memerlukan program yang berbeda dengan siswa yang memiliki daya ledak tungkai yang kuat tetapi kelebihan berat badan dan pemahaman konseptual yang terbatas (Ardana et al., 2018). Assessment yang komprehensif terhadap semua aspek yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh menjadi langkah awal yang krusial untuk dapat merancang program yang individualized dan efektif. Dalam konteks pembinaan jangka panjang, diperlukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap perkembangan setiap aspek untuk memastikan bahwa program berjalan sesuai rencana dan melakukan adjustment bila diperlukan berdasarkan progress yang dicapai siswa (Nur, 2019).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan daya ledak tungkai yang menjadi faktor penting dalam melakukan tolakan dan pendaratan didalam melakukan lompat jauh, karena pendaratan maksimal memerlukan awalan daya ledak tungkai yang melakukan tolakan dengan kekuatan otot yang kuat (Lesmana et al., 2020). Variasi yang tidak dijelaskan oleh model juga penting untuk diperhatikan. Faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh tetapi tidak termasuk dalam penelitian ini meliputi kecepatan maksimal sprint, fleksibilitas khususnya pada hip flexors dan ankle joint, koordinasi neuromuskular, faktor psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri, faktor teknik seperti konsistensi langkah awalan dan akurasi pijakan di papan tumpu, serta faktor genetik yang mempengaruhi distribusi tipe serat otot dan potensi atletik maksimal (Candra, 2019). Penelitian-penelitian lanjutan yang memasukkan variabel-variabel tambahan tersebut akan dapat menghasilkan model prediksi yang lebih komprehensif dan memiliki kekuatan prediktif yang lebih tinggi (Rizal Tri Ardiansyah et al., 2024).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh, daya ledak tungkai berpengaruh terhadap pengetahuan murid SMPN 1 Bantaeng. Kemudian indeks massa tubuh, daya ledak tungkai berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid SMPN 1 Bantaeng. Dalam pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid SMPN 1 Bantaeng. Serta indeks massa tubuh, daya ledak tungkai berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid SMPN 1 Bantaeng melalui pengetahuan.

#### Daftar Pustaka

- Agus, M. (2022). Penilaian Acuan Norma dengan Penilaian Acuan Patokan pada Cabang Atletik Nomor Lompat Jauh Sebagai Studi Komperatif. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan*, 3(1).
- Anshori, Muslich, dan S. I. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Surabaya: Airlangga University Press.
- Ardana, W. N., Adnyana, I. W., & Artawan, K. S. (2018). KORELASI BERAT BADAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP DAYA LEDAK SISWA PUTRA KELAS VII G DAN H SMP WISATA SANUR TAHUN PELAJARAN 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1).
- Candra, S. D. (2019). Studi Cross-Sectional Perkembangan Kemampuan Lompat Jauh tanpa Awalan pada Anak Usia 6 sampai dengan 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin di Kabupaten Trenggalek. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 4(1). <https://doi.org/10.28926/briliant.v4i1.268>
- Fadli, M. (2021). PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK TUNGKAI DAN DAYA LEDAK LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN FLYING SHOOT ATLET BOLA THE EXERCISE INFLUENCE OF LEG POWER AND ARM POWER TO FLYING SHOOT ABILITY. *Pinisi Journal of Education*, 093(2), 1-12.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis*

*Permainan pada Siswa Sekolah Dasar*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.

- Ikadarny, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jendela Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3769>
- Kurniawan, N. P. R. E., Parwata, I. M. Y., Larashati, N. P. D., & Permadi, A. W. (2025). Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan Lari Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 196-204.
- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848-859.
- Maharani, P. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Kepercayaan Diri Dan Self-Talk: Studi Deskriptif Pada Atlet Lompat Jauh. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(3), 197-206.
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1-8. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Palinata, Y. J., Baun, A., Leko, J. J., & Mae, R. M. (2023). PENDAMPINGAN PEMBUATAN MEDIA TES DAN PENGUKURAN VERTICAL JUMP UNTUK KETERAMPILAN SMASH BAGI TIM VOLI PJKR-UKAW. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4). <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i4.709>
- Rizal Tri Ardiansyah, Setiawan, D., & Galih Farhanto. (2024). Analisis Biomekanika Jarak Langkah Take Off Pada Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2855>
- Wardani, D. K. (2020). *Pengujian Hipotesis (deskriptif, komparatif dan asosiatif)*. Lppm Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah.
- Wulansari, N. D., Ghifari, N., & Purwaningtyas, D. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespiratori atlet taekwondo kyorugi di DKI Jakarta. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13688>
- Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2019). PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK STANDING LONG JUMP (BROAD JUMP) DAN STANDING JUMP TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG ATLET ATLETIK LOMPAT JAUH PROVINSI BENGKULU DI PPLP BENGKULU. *KINESTETIK*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8923>