



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Bolabasket

Al Fadiel, Jonni , Yaslindo , Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
dreamp606@gmail.com, jonni@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, *Lay Up Shoot*

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap *lay up shoot*. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini atlet putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam yang masih aktif mengikuti latihan sebanyak 20 orang. Sampel diambil secara sensus sampling. Data diperoleh melalui daya ledak otot tungkai dengan tes *Vertical Jump*, kelincahan *Shuttle-Run* dan kemampuan *lay up shoot* dengan tes *lay up shoot*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

Keywords: *Limb Muscle Explosiveness, Agility, Lay Up*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle explosive power and agility on the lay up shoot. This type of research is correlational. The population in this study was the male athletes of the New Light City (NLC) IV Koto Agam Regency who were still actively participating in training as many as 20 people. Samples were taken by census sampling. The data was obtained through leg muscle explosive power with the Vertical Jump test, Shuttle-Run Agility and lay up shoot ability with the lay up shoot test. Data analysis was performed using simple correlation analysis and multiple correlation. Based on the results of the data analysis, it shows that: 1) There is a significant relationship between the explosive power of the leg muscles and the lay up shoot ability of men's basketball athletes at New Light City (NLC) IV Koto, Agam Regency. 2) There is a significant relationship between agility and the lay up shoot ability of men's basketball athletes at New Light City (NLC) IV Koto, Agam Regency. 3) There is a significant relationship between leg muscle explosive power and agility on the lay up shoot ability of men's basketball athletes at New Light City (NLC) IV Koto Agam Regency.*

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan

karena seseorang yang bermain bolabasket, hampir seluruh bagian tubuhnya bergerak aktif baik kaki maupun tangan sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) pada masa sekarang ini, bermain bolabasket bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang yang banyak digemari oleh masyarakat untuk kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim (Amra, F., 2017)

Permainan bolabasket di samping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik tapi juga diperlukan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Salah satu olahraga yang membutuhkan aktivitas fisik adalah olahraga bolabasket. Kadafi & Irsyada (dalam Khakiki & Wahyudi, 2022:218) berpendapat bahwa "Pada dasarnya faktor penting meraih prestasi untuk olahraga yaitu kondisi fisik, di dalam penguasaan teknik dan taktik". Agar dapat melakukan permainan bolabasket dengan baik, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bolabasket dengan baik secara individu seperti dribble dengan baik, passing yang baik dan juga shooting yang baik.

Salah satu teknik *shooting* yang penting dikuasai adalah *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah cara melakukan *shooting* yang gerakannya sangat kompleks dan seharusnya menjadi teknik *shooting* pertama yang harus dipelajari atau dilatih. Pada awalnya terlihat tidak mudah untuk melakukan, karena banyak atlet yang kesulitan melakukan *lay up shoot* dengan benar. Banyak siswa yang belum mampu dan mengandalkan *lay up shoot*, hal ini disebabkan karena siswa belum menguasai dengan benar teknik dasar tersebut sehingga dalam melakukan *shooting* sangat jarang melakukan *lay up shooting*.

Lay up shoot bisa dilakukan dengan baik jika pemain tersebut memiliki kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dapat membantu pemain melakukan *lay up shoot*, dengan melompat setinggi mungkin dan cepat mudah untuk mendekati ring basket lawan.

Kelincahan adalah salah satu unsur fisik yang penting pada cabang olahraga permainan bolabasket. Dengan kelincahan, pemain dengan mudah melewati lawan yang menghalangi untuk memasukkan bola ke dalam ring. Kemampuan bergerak cepat sambil merubah arah tersebut yang sering disebut dengan kelincahan. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, di perlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Bafirman, (dalam Dewi, S., & Jonni, J. 2022).

Menurut Agus (dalam Yolanda & Umar, 2019) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Irawadi (dalam Yolanda & Umar, 2019) kelincahan adalah "Kemampuan bergerak berpindah tempat atau mengatur posisi tubuh sangat tergantung pada kemampuan kaki". Sedangkan Menurut Syahara (dalam Yolanda & Umar, 2019) kelincahan adalah "Kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Jonni & Yustisi (2018).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Klub New Light City (NLC) IV Koto Kab. Agam, penulis menemukan banyak siswa yang melakukan masalah dalam kegiatan

pembelajaran bola basket khususnya untuk lay up shoot. Adapun kesalahannya yaitu kurang memaksimalkan lompatan serta tidak memperhatikan langkah saat akan mengambil awalan atau step saat melakukan lay up shoot artinya saat melakukan lompatan terakhir untuk memasukkan bola ke keranjang siswa tidak melompat tinggi, sehingga bola terkadang hanya mengenai ring saja. Kemudian siswa masih terlihat agak kaku, kurang cepat dan tepat pada saat akan melewati lawan ataupun pada saat melakukan penyerangan.

METODE

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket putra Klub *New Light City* (NLC) Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang putra 39 orang putra dan sampel berjumlah 20 orang dengan teknik *Purposive Sample*. Instrumen AHHPER *volleyball passing test* (Winarno, 2006). Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *paired sample t test* dengan aplikasi SPSS versi.22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 82	8	40	Baik Sekalli
79-81	1	5	Baik
65-78	11	55	Sedang

52-64	0	0	Kurang
< 51	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat diberikan penjelasan sebagai berikut: Dari 20 orang sampel maka sebanyak 8 orang (40%) memiliki kondisi daya ledak otot tungkai dengan perolehan skor berkisar antara > 82 (baik sekali). Sebanyak 1 orang (5%) memiliki kondisi daya ledak otot tungkai dengan perolehan skor berkisar antara > 19-81 (kategori baik). Sebanyak 11 orang (55%) memiliki kondisi daya ledak otot tungkai dengan perolehan skor berkisar antara > 65-78 (kategori sedang). Dari hasil analisis data daya ledak otot tungkai diperoleh skor rata-rata (mean) = 82,64.

2. Hasil Tes Kelincihan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelincihan

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 12.10	3	15	Baik Sekalli
12.11-13.53	10	50	Baik
13.54-14.96	7	35	Sedang
14.97-16.39	0	0	Kurang
>16.40	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat diberikan penjelasan sebagai berikut: dari 20 orang sampel maka sebanyak 3 orang (15%) memiliki kondisi kelincahan dengan memperoleh skor verkisar antara <12,10 (baik sekali). Sebanyak 10 orang (50%) memiliki kondisi kelincahan dengan peroleh skor berkisar antara 12,11-13,53 (kategori baik). Sebanyak 7 orang (35%) memiliki kondisi kelincahan perolehan skor berkisar antara 13,54-14,96. Dari hasil analisis data kelincahan diperoleh skor rata-rata (mean) = 13,09 detik.

3. Hasil Tes Kemampuan Lay Up Shoot

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lay up Shoot

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
13	0	0	Baik Sekali
11-12	5	25	Baik
9-10	8	40	Sedang
7-8	6	30	Kurang
5-6	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut dapat diberikan penjelasan sebagai berikut: dari 20 orang sampel maka sebanyak 0 orang (0%) memiliki kemampuan lay up shoot dengan memperoleh skor verkisar antara <13 (baik sekali). Sebanyak 5 orang (25%) memiliki kemampuan lay up shoot

dengan peroleh skor berkisar antara 11-12 (kategori baik). Sebanyak 8 orang (40%) memiliki kemampuan lay up shoot perolehan skor berkisar antara 9-10 (sedang). Sebanyak 6 orang (30%) memiliki kemampuan lay up shoot perolehan skor berkisar antara 7-18 (kurang). Sebanyak 1 orang (5%) memiliki kemampuan lay up shoot perolehan skor berkisar antara 6 (kurang sekali) Dari hasil analisis data kemampuan lay up shoot diperoleh skor rata-rata (mean) = 9,35.

4. Ujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berikut dapat dilihat rangkuman hasil uji normalitas tersebut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Lo	Lt	Ket
Dayaledak Otot Tungkai	0,175	0,190	Normal
Kelincahan	0,120	0,190	Normal
Kemampuan Lay up Shoot	0,122	0,190	Normal

PEMBAHASAN

a. Hubungan Daya Ledak otot Tungkai Dengan Kemampuan Lay up Shoot Atlet Bolabasket Putra New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan diatas maka dapat diketahui $t_{hitung} (4,992) > t_{tabel} (1,734)$ sehingga hipotesis pertama ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan

kemampuan *lay up shoot* (Y) diterima kebenarannya secara empiris. Lay up shoot dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik penting bila dilakukan dengan cara yang benar sesuai dengan aturan dan pelaksanaannya, maka dapat mendapatkan angka untuk memperoleh kemenangan.

Kemampuan *lay up shoot* harus dimiliki dengan baik oleh atlet bolabasket, begitu juga dengan atlet bolabasket putra Klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Memang tidak mudah bagi atlet untuk memiliki kemampuan *lay up shot* dengan baik, karena banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Diantaranya adalah kemampuan daya ledak otot tungkai. Menurut Rahmawati et al, (dalam Oktariana, D., & Hardiyono, B, 2019) "daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga". Menurut Fenanlampir & Fairuq, (dalam Oktariana, D., & Hardiyono, B, 2015) "sedangkan kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan". Artinya daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan atlet untuk menggerakkan otot tungkainya secara kuat dengan ketahanan merupakan hal yang terpenting dalam melakukan *lay up shoot*. Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, atlet tidak mampu melakukan lompatan yg

kuat. Atlet yang memiliki daya ledak otot yang baik akan terlihat kekuatan otot tungkainya dalam menghantarkan bola sehingga bola dapat dihantarkan sedekat mungkin ke ring.

Corbin (dalam Ridwan, M., & Sumanto, A., 2017) mengemukakan "Daya ledak adalah suatu gerakan seseorang atau kemampuan untuk menampilkan/ mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat". Menurut Jansen (dalam Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017:72) "daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada power".

Daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan kemampuannya, diantaranya melalui latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai diantaranya *squad jump*

b. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Lay up Shoot Atlet Bolabasket Putra New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diketahui $t_{hitung} (3,284) > t_{tabel} (1,714)$ artinya kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket putra klub New Light City memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Sehingga hipotesis kedua ini yang

mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan kemampuan *lay up shoot* (Y) diterima kebenarannya secara empiris.

Kelincahan menurut Harsono dalam Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020) "Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Menurut Getchel dalam Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020) berpendapat "kelincahan komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Menurut Scheunemann dalam Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020) kelincahan adalah "kemampuan pemain merubah arah dan dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola". Menurut Imam Hidayat dalam Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020) "makin besar jarak vertikalnya, makin kecil stabilitasnya. Sebaliknya makin kecil jarak vertikalnya, makin besar stabilitasnya". Pernyataan tersebut sesuai dengan bunyi Hukum keseimbangan, yaitu stabilitas berbanding terbalik dengan jarak vertikal titik berat benda/badan terhadap bidang alasnya.

Kelincahan menurut Nala dalam Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015) adalah "merupakan kemampuan untuk mengubah

posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh". Pendapat senada diungkapkan oleh Sajoto dalam Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015) bahwa kelincahan adalah "kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik".

Sedangkan menurut Sajoto dalam Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015) kelincahan adalah "kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh di area tertentu". Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya sangat baik. salah satu alat yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan (agility) seorang atlet adalah dengan menggunakan latihan *ladderdrill* Indri, W & Nando (2018) .

Dari penjelasan diatas maka dapat dikemukakan bahwa kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV koto Kabupaten Agam. Oleh karena itu perlu kiranya perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi kemampuan kelincahan dengan latihan *shuttle-run*.

c. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Putra Klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan di atas, terdapat $F_{hitung}(65,5) > F_{tabel}(3,59)$ artinya daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Sehingga hipotesis ketiga ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_1) kelincahan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan *lay up shoot* (Y) diterima kebenarannya secara empiris.

Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Diantara teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bolabasket, *lay up shoot* merupakan salah satu teknik yang sangat penting.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, daya ledak otot tungkai dan kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Kemampuan *lay up shoot* yang tepatlah sangatlah penting dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan poin nilai dan kemampuan *lay up shoot* merupakan salah satu senjata utama untuk

memperoleh poin. Keuntungan dari seseorang yang mempunyai kemampuan *lay up shoot* adalah dia mampu melakukan serangan cepat pada saat berada di daerah lawan.

Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan hubungan yang cukup terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Oleh karena itu kedua faktor tersebut perlu dilatih oleh pelatih dan atlet itu sendiri sehingga dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.

Faktor lain yang mendukung menentukan kemampuan *lay up shoot* salah satunya yaitu penguasaan teknik *lay up shoot* itu sendiri. Meskipun seorang atlet memiliki kondisi fisik yang kuat namun penguasaan teknik *lay up shoot* yang masih rendah maka hal ini dapat menjadi penghambat bagi atlet untuk melakukan *lay up shoot* terarah dan sempurna. Oleh karena itu latihan perbaikan teknik perlu dilakukan oleh pelatih terhadap atlet, agar atlet memiliki tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* yang baik.

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub

New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan lay up shoot atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, R., Barlian, E., Aziz, I., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli pada Pemain Putra. *Jurnal Patriot*, 3(2), 168-178.
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Dewi, S., & Jonni, J. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal JPDO*, 5(2), 20-27.
- Indri, W & Nando (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Jonni & Yustisi (2018). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal JPDO*, 1(1), 108-113.
- Khakiki, M. A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay
- Nabilah, P., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Under Basket Shoot. *Jurnal JPDO*, 6(2), 1-7.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.