

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRI  
KELAS VII SMP NEGERI 43 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna  
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh:**

**DEVINA SUSILAWATI  
NIM.19086484**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **HUBUNGAN KECEPATAN DAN DAYA LEDAK  
OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT  
JAUH PADA SISWA PUTRI KELAS VII SMP  
NEGERI 43 PADANG**

Nama : Devina Susilawati

NIM/Tahun Masuk : 19086484/2019

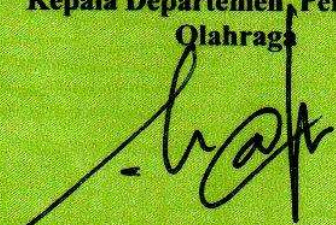
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

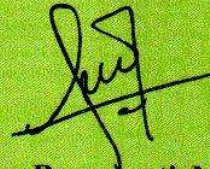
Padang, November 2023

**Mengetahui,  
Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing**



**Dra. Rosmawati, M.Pd**  
NIP. 19610311 198403 2 001

## PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang**

Nama : DEVINA SUSILAWATI  
NIM/ Tahun Masuk : 19086484/2019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

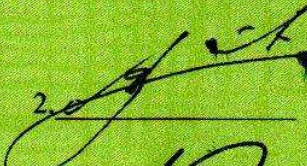
Padang, November 2023

### Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd  
2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd  
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd., M.Pd

### Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa tesis dengan judul “**Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang**”, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, November 2023

Yang membuat pernyataan



**DEVINA SUSILAWATI**  
**NIM.19086484**

## ABSTRAK

### **Devina Susilawati (2023): Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar PJOK pada materi lompat jauh. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi adalah siswa kelas VII SMP Negeri 43 Padang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 41 orang. Instrumen tes yaitu tes lari 40 meter, tes *Standing Broad Jump* dan tes lompat jauh. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* Sig.> 0,05, data berdistribusi normal. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan (korelasi X1 dengan Y) *Sig. (2-tailed)*  $0,001 < 0,05$ , 2) terdapat hubungan (korelasi X2 dengan Y) *Sig. (2-tailed)*  $0,001 < 0,05$ , 3) terdapat hubungan (korelasi X1 dan X2 dengan Y), diketahui nilai *Sig. F Change*  $0,004 < 0,05$ . Uji signifikansi diperoleh nilai  $R = 0,500$  (Korelasi Sedang)

**Kata kunci:** *Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh*

## ABSTRACT

### **Devina Susilawati (2023): The Relationship between Speed and Explosive Power of Leg Muscles with Long Jump Results in Class VII Female Students of SMP Negeri 43 Padang**

The problem in this research is the low learning outcomes for PJOK in the long jump material. The aim of the research was to determine the relationship between speed and explosive power of leg muscles on long jump results.

This type of research is correlational. The population is class VII students of SMP Negeri 43 Padang. Samples were drawn using Purposive Sampling technique, as many as 41 people. The test instruments are the 40 meter running test, the Standing Broad Jump test and the long jump test. Shapiro-Wilk normality test Sig.> 0.05, data is normally distributed. Data were analyzed using product moment correlation.

The research results show that: 1) there is a relationship (correlation of X1 with Y) Sig. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$ , 2) there is a relationship (correlation of X2 with Y) Sig. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$ , 3) there is a relationship (correlation of X1 and X2 with Y), the Sig value is known. F Change  $0.004 < 0.05$ . The significance test obtained a value of  $R = 0.500$  (Medium Correlation

**Keywords: Speed, Limb Muscle Explosive Power, Long Jump**

## KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللهُ بِسْمِ

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana semestinya. Shalawat beriringan salam tidak pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapatkan syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, “hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada putri kelas VII SMP Negeri 43 Padang”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang tulus kepada:

1. Orangtua tersayang Ayahanda Suardi dan Ibunda Nurjanah yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi diselesaikannya skripsi dan perkuliahan ini.

2. Untuk yang tersayang Dedeh kurnaisih, Abang Basilius torona, Abang ayub, adek Fandi Aulia dan keluarga besar dari kedua orang tua penulis, terkhususnya kakak dana abangku yang telah membantu orang tua untuk menguliahkan saya dan membantu menjadi inspirasi tercetusnya ide penelitian ini.
3. Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Prof Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sepriadi S.Si, M.Pd ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Dra. Rosmawati, M.Pd Pembimbing penulis, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini .
7. Prof. Dr. Arsil, M.Pd penguji satu skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Frizki Amra, S.Pd, M.Pd penguji dua skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
10. Sahabat dan teman-teman tercinta yang selalu ada saat senang dan sedih yang telah berjuang sampai hingga sekarang dan tidak pernah bosan dalam memberikan dukungan, perhatian, dan memberikan yang terbaik bagi



kelancaran skripsi penulis, terkhusus Osman, Irma, Kartika, uzmi, ismi, bang hardiyani, rahmi dan Anak kos nenek yos .

11. Teman-teman adik kakak keluarga besar SMP Negeri 43 Padang yang telah memberikan semangat serta membantu penelitian juga membantu motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi dan matakuliah ini.

Semoga bantuan dan bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak, ibu, ayah ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. Aamiin yaa robbal alamin.

Padang, Agustus 2023

Devina Susilawati  
NIM. 19086484

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Lompat Jauh .....	8
2. Kondisi Fisik.....	13
3. Hakikat Kecepatan.....	21
4. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi Dan Sampel.....	33
D. Definisi Operasional .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Instrument Penelitian.....	35

G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	42
B. Uji Persyaratan Analisis .....	45
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan .....	49
E. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Norma penelitian tes Standing Board Jump.....	37
4. Norma tes Kecepatan .....	38
5. Norma PAN 5a Lompat Jauh .....	40
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan .....	42
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	43
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jauh .....	44
9. Normalitas Data .....	46
10. Output uji korelasi X1 dengan Y dengan SPSS v.22 .....	46
11. Output uji korelasi X2 dengan Y dengan SPSS v.22 .....	47
12. Output uji korelasi X1 dan X2 dengan Y dengan SPSS v.22 .....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bak lompat jauh .....	9
2. Fase Awalan Pada Lompat Jauh .....	11
3. Fase Tolakan pada lompat jauh.....	11
4. Fase Melayang Pada Lompat Jauh.....	12
5. Fase Pendaratan.....	13
6. Standing Board Jump .....	37
7. Histogram Hasil Tes Kecepatan.....	43
8. Histogram Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
9. Histogram Hasil Tes Lompat Jauh.....	45

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah. Saat ini penjaskes telah menjadi bagian integral yang pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. Yang berguna untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam tubuh, kebugaran jasmani, memiliki stabilitas emosional, dapat berfikir kritis dalam menanggapi sesuatu, memiliki penalaran dan Tindakan moral yang baik dengan sistematis dengan jasmani.

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Sehingga manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki Kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibandingkan manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga (Widodo, 2018). Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 dijelaskan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.” Berdasarkan kutipan tersebut salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial adalah melalui cabang olahraga atletik yang disebut dengan istilah

“*Mother of sport*” atau induk dari semua cabang olahraga. Atletik berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata “*athos/athlum*” yang berarti perlombaan. Dalam atletik terdapat beberapa unsur antara lain unsur lari, lompat, lempar, dan tolak.

Lompat jauh ialah suatu Gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Nurfauzan, 2018: 256). Berdasarkan pendapat ahli diatas lompat jauh adalah salah satu cabang atletik dengan tujuan sejauh-jauhnya, dengan unsur-unsur pokok Teknik awalan, Teknik tumpuan, dan Teknik lompatan (Puspitasari, 2016: 12). Jarak jauhnya lompatan diukur dari tumpuan lompatan yang telah ditentukan sampai dengan batas tubuh terdekat saat melakukan pendaratan.

Kecepatan merupakan waktu yang dibutuhkan untuk perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh (Henjilito, 2017). Sedangkan kecepatan lari merupakan perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh saat berlari (Sari, 2015). Kecepatan yang seperti ini merupakan hal yang terpenting dalam fase awalan pada saat berlari ancang-ancang. Dapat disimpulkan bahwa dalam Gerakan ruang yang besar dapat menghasilkan kemampuan lompatan maksimal. Berlari pada kecepatan awal yang secepat-cepatnya kemudian bertumpu pada papan tolakan dengan menggunakan satu kaki untuk menghasilkan ketinggian saat melayang yang bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan sejauh-jauhnya pada bak lompat. Ada tiga Teknik berbeda: 1)

Teknik menggantung, 2) teknik menendang (berjalan di udara), dan 3) teknik jongkok. Empat unsur Gerakan lompat jauh yaitu yang pertama awalan, awalan adalah Gerakan pertama dalam lompat jauh berupa Gerakan lari menuju papan tolakan, selanjutnya tolakan, setelah sampai kepapan tolak kita harus melakukan tolakan menggunakan satu kaki terkuat, Gerakan setelah tolakan yaitu melayang diudara, setelah kita berlari dan bertolak maka otomatis tubuh kita akan terlontar keudara atau melayang, langkah terakhir dalam rangkaian lompat jauh yaitu mendarat, semua rangkaian sangat penting dan sangat berpengaruh dengan hasil akhir.

Gerakan pemula/awal dalam lompat jauh merupakan awalan berlari dengan kecepatan tinggi Gerakan ini disebut juga Gerakan horizontal. Menurut (Ridwan dan Sumanto, 2017) “Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot tungkainya untuk kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat” hal ini sangat dibutuhkan pelompat dalam melakukan awalan tolakan.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan tolakan merupakan perpindahan yang sangat cepat dari lari dan melayang. Lompat jauh adalah salah satu cabang atletik nomor lompat yang melakukan rangkaian gerak fisik mulai dari sikap awalan, menolak, sikap di udara, dan mendarat. Dalam cabang olahraga atletik salah satu nomor yang diperlombakan yaitu nomor lompat jauh yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Menurut Ridwan, M. (2020), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang atlet di dalam meningkatkan dan



mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dari pendapat para ahli bahwa dalam peningkatan prestasi dalam olahraga khususnya pada lompat jauh atlet harus memiliki wawasan yang luas tentang cabang olahraga yang digelutinya dan teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik yang bagus.

Setiap cabang olahraga memerlukan Teknik yang benar, taktik, keterampilan, dan percaya diri agar hasilnya dapat maksimal. Pendidikan jasmani yang diajarkan pada peserta didik harus dapat membangkitkan partisipasi dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan siswa dapat melakukan lompatan dengan maksimal, dan mendapat nilai yang bagus.

Adapun beberapa kendala yang didapatkan oleh guru penjaskes saat proses pelaksanaan lompat jauh berlangsung seperti setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda, khususnya Teknik lompat jauh dengan menggunakan kecepatan dan punggung kaki sehingga mendapatkan hasil lompat yang rendah atau tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Peneliti mencoba mengangkat sebuah permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik di SMP Negeri 43 Padang.

Berdasarkan pada proses pembelajaran Pendidikan jasmani yang dilaksanakan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 43 Padang menurut

pengamatan memberikan gambaran nyata bahwa para siswa lompatan nya jauh masih belum mencukupi. Hal ini dapat dilihat ketika pada saat pengambilan nilai akhir ketika melakukan lompat jauh masih dibawah KKM. Padahal siswa pada umumnya memiliki otot kaki yang kuat, kecepatan lari, dan memiliki ancang-ancang yang baik pula saat ingin melakukan lompatan, disamping Teknik-teknik lompat jauh itu sendiri.

Dari pengamatan kenyataan dan kondisi yang dimiliki serta kemampuan penampilan siswa ketika melakukan lompat jauh, maka muncul ide peneliti tentang kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai, yang dihubungkan kemampuan lompatan itu sendiri. Jadi untuk menjawab hal tersebut muncul ide peneliti untuk mengambil judul “Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi beberapa faktor yang menyebabkan masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan siswa dalam lompat jauh
2. Daya ledak otot tungkai siswa dalam lompat jauh
3. Teknik menolak mempengaruhi hasil lompat jauh
4. Teknik saat mendarat mempengaruhi hasil lompat jauh
5. Koordinasi kaki dan mata mempengaruhi hasil lompat jauh
6. Latihan yang dilakukan mempengaruhi hasil lompat jauh

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pembatasan di atas maka muncullah masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.
2. Bagaimana hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.
3. Adakah hubungan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. mengetahui hubungan kecepatan dengan hasil lompat jauh pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.
2. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.
3. Mengetahui hubungan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 43 Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka di harapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti, untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Studi Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Departemen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, memberikan pelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh yang baik.
3. Guru, dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh yang seoptimal mungkin.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Departemen Ilmu Keolahragaan.