

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI SPRINT 30 METER DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
SISWA SMP 1 KECAMATAN HARAU KABUPATEN PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Penjaskesrek
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**W O N T R I
NIM. 92416**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : **HUBUNGAN KECEPATAN LARI SPRINT 30
METER DENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
SISWA SMP 1 KECAMATAN HARAU
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

NAMA : **WONTRI**
NIM : **92416**
JURUSAN : **PENDIDIKSN OLAHRAGA**
PROGRAM STUDI : **PENDIDIKAN JASMANI**
FAKULTAS : **ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI PADANG**

Padang, 24 Februari 2009

MENGETAHUI :

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Drs. KIBADRA
NIP.131460571

Drs. YULIFRI
NIP.131460203

Disetujui oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. HENDRI NELDI, M.Kes
NIP.131668605

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

JUDUL

**HUBUNGAN LARI SPRINT 30 METER DAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
SISWA SMP 1 KECAMATAN HARAU KABUPATEN PULUH KOTA**

Nama : **WONTRI**
NIM : 92416
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 24 Februari 2009

	Tim Penguji	
	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Kibadra	_____
Sekretaris	: Yulifitri	_____
Anggota	: 1. Drs. Arsil, M.Pd	_____
	2. Drs. Kamal Firdausl, M.Pd	_____
	3. Dra. Darni, M.Pd	_____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 24 Februari 2009

Yang Menyatakan,

W o n t r i

ABSTRAK

Wontri. 2009: Hubungan Lari Sprint 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh (Studi Korelasi pada Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota). Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh, 2) hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh dan 3) hubungan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian korelasional dengan teknik analisis data regresi bertujuan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel. Variabel bebas adalah lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. Sampel sebanyak 25 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *sampling random* dengan persentase 20%.

Pengolahan data dengan menggunakan program SPSS versi @ 11. 2007. Hasil yang diperoleh dalam penelitian sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang berarti antar lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau, hal ini dapat dilihat dari nilai $r_{hitung} (0,599) > r_{tabel} (0,334)$ pada $p = 0,05$, maka H_a diterima 2) Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau, hal ini dapat dilihat dari nilai $r_{hitung} (0,527) > r_{tabel} (0,078)$ pada $p = 0,05$, maka H_a diterima. Dan 3) Terdapat hubungan bersama antara lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau, hal ini dapat dilihat dari nilai $r_{hitung} (0,684) > r_{tabel} (0,461)$ pada $p = 0,05$, maka H_a diterima

Kata Kunci: Hubungan lari sprint dan daya ledak otot terhadap lompat jauh

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya yang tidak terhingga. Karena rahmat-Nya itu penulis telah mampu menyelesaikan kegiatan penelitian ini. Kemudian shalawat beserta salam semoga dilimpahkan-NYA kepada Nabi Muhammad saw yang telah membimbing kita menuju keselamatan di dunia dan di akhirat kelak.

Laporan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olah Raga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam hal ini peneliti banyak mendapatkam bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ayahanda yang mulia Ramulis (Alm) serta Ibunda tercinta Wahidar (Alh).
2. Bapak Prof. Dr. Mawardi Efendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Drs. Kibadra dan Bapak Drs. Yulifri masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi kepada peneliti.
7. Bapak Drs. Arsil, M. Pd, Bapak Drs. Kamal Firdaus, M. Kes dan Ibu Dra. Darni, M.Pd masing-masing sebagai penguji yang telah memberikan masukan dari seminar proposal dan sampai ke saat-saat ujian akhir.
8. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Lima Puluh Kota, Kepala SMP Negeri 1 Kecamatan Harau dan Majelis Guru beserta Pegawai Tata Usaha SMP Negeri 1 Kecamatan Harau yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penelitian ini.
9. Istri tercinta Dewi, dan anak-anak tersayang Rahmat Jasen, Ahmad Ater Andakari dan Muhammad Aldi Fari yang selalu memberikan dorongan dan semangat sejak awal mengikuti perkuliahan sampai penyelesaian penulisan skripsi ini.
10. Kakak-kakak dan adik yang telah memicu semangat penulis dalam penyelesaian kuliah ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2007, yang telah banyak membantu penulis dalam diskusi-diskusi penyelesaian skripsi ini.
12. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Kecamatan Harau Kelas IX yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas segala pengorbanan dengan pahala yang berlipat ganda. Amin. Selanjutnya penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang memerlukannya.

Padang, 24 Februari 2009

Penulis

NIM. 92416

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Hasil Lompat Jauh	6
2. Lari Sprint 30 meter	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
B. Kerangka Pemikiran Konseptual.....	14
C. Hipotesis.....	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	15
B. Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	16
D. Jenis Data	17
E. Sumber Penelitian.....	17
F. Instrumen Penelitian	18

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	25
B. Pemeriksaan Analisis.....	29
C. Pengujian Hipotesis.....	32
D. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	44

DAFTAR KEPUSTAKAAN	45
---------------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

DOKUMENTASI	56
--------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Sebaran Populasi Penelitian	16
2.	Sebaran Sampel Penelitian.....	17
3.	Distribusi Frekuensi Data Lari Spint 30 meter	25
4.	Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	27
5.	Distribusi Frekuensi Data Hasil Lompat Jauh.....	28
6.	Hasil Pemeriksaan Normalitas Variabel.....	30
7.	Pemeriksaan Linieritas Lari Spint 30 meter dan Data Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh ..	32
8.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Variabel Lari Spint 30 meter dengan Variabel Hasil Lompat Jauh.....	32
9.	Uji F Variabel Lari Spint 30 meter dengan Hasil Lompat Jauh	33
10.	Analisis Regresi Sederhana Variabel Lari Spint 30 meter dengan Variabel Hasil Lompat.....	33
11.	Rangkuman Analisis Korelasi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
12.	Uji F Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh.....	35
13.	Hasil Analisis Regresi Sederhana Variabel Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Variabel Hasil Lompat	35
14.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Variabel Hasil Lompat	37
15.	Uji F Variabel Lari Spint 30 meter dan Variabel Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Variabel Hasil Lompat Jauh.....	37

16. Hasil Analisis Regresi Ganda Variabel Lari Spint 30 meter dan Variabel Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Variabel Hasil Lompat Jauh.....	38
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Sikap Badan di Udara Lompat Jauh Gaya Jalan	7
2.	Sikap Badan di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
3.	Sikap Badan di Udara Lompat Jauh Gaya Mengantung	8
4.	Sikap dan Gerakan pada Waktu Melakukan Tolakan..	10
5.	Sikap Mendarat.....	11
6.	Kerangka Pemikiran Konseptual.....	15
7.	Tes Lari Sprint 30 meter.....	19
8.	Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	20

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
1.	Histogram Distribusi Data Lari Sprint 30 meter... ..	26
2.	Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Tungakai.....	27
3.	Histogram Distribusi Data Hasil Lompat Jauh	29

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Data Lari Sprint 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh.....	47
2. Distribusi Frekuensi Masing-masing Variabel.....	48
3. Hasil Pengolahan data dengan SPSS Versi @ 11. 2007.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada saat ini negara kita Indonesia adalah salah satu negara yang sedang berkembang dan giatnya melaksanakan pembangunan. Salah satu objek yang ikut menjadi perhatian pemerintah adalah di bidang pendidikan jasmani. Sebagai mana dituangkan dalam Undang-Undang Olahraga Republik Indonesia No. 3 (2005: 8) tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

Tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas maka jelaslah bahwa olahraga mempunyai peranan penting dan andil yang sangat besar terhadap kelangsungan dan peningkatan manusia Indonesia yang berkualitas, karena olahraga dapat mengembangkan pengetahuan, intelegensi, emosional dan sosial yang menjadikan karakter seseorang menjadi tangguh, sportif dan disiplin. Di sisi lain prestasi olahraga juga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa Indonesia ditingkat Internasional.

Sejalan dengan ini untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sebagai mana yang dikemukakan oleh (Sajoto: 1988) bahwa “Tujuan melakukan aktifitas olahraga salah satunya adalah untuk meningkatkan kondisi fisik“.

Dari sekian banyak cabang olahraga, atletik merupakan salah satunya. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga yang dikenal semenjak zaman Yunani kuno seperti: berjalan, berlari, melompat, dan melempar atau menombak..

Adapun nomor-nomor dari cabang atletik menurut (Aip Syarifuddin: 1992) adalah: 1) nomor lari (lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari maraton), 2) nomor lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi gala) dan 3) nomor lempar (lempar cakram, lempar peluru, lempar lembing, lontar martil).

Seiring dengan itu nomor lari jauh adalah satu nomor yang bergensi pada cabang olah raga atletik, terbukti semenjak olimpiade kuno tahun 776 SM sampai sekarang nomor lompat jauh ini tetap diperlombakan.

Mengingat demikian, maka di sekolah-sekolah sangat perlu perhatian khusus terhadap siswa untuk mendapatkan bibit-bibit pelompat jauh yang berbakat sekaligus dapat bersaing dalam menghadapi percaturan olahraga baik dari tingkat daerah-daerah, nasional ataupun internasional.

Sekolah menengah pertama (SMP) secara formal berada pada satu tingkat di atas sekolah dasar (SD), pada usia SMP ini sangat tepatlah meletakkan titik landasan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan keolahragaan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjas orkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia. Di sekolah pembelajaran penjas orkes dapat dilaksanakan melalui kurikulum yang bersifat intrakulikuler dan ekstra kulikuler. Diantara cabang

olahraga yang perlu dikembangkan di sekolah salah satunya adalah cabang lompat jauh.

Dari hasil pengamatan di lapangan yaitu pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar lompat jauh, realitanya masih banyak ditemui siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau yang gagal mencapai hasil lompat jauh secara maksimal. Hal ini terlihat para siswa banyak yang menyelesaikan gerakan-gerakan melompat kurang sempurna, mulai dari awalan, tolakan (*take off*), melayang dan mendarat.

Hal ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor dan unsur terhadap hasil lompat jauh tersebut. Sebagaimana menurut Jarver (1982) unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu: 1) kecepatan lari, 2) kekuatan dan 3) kecepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut) serta tenaga lompat. Sedangkan menurut Junat, E. Haag dan Krempel (1988) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah: 1) sarana dan prasarana, 2) materi yang diajarkan, 3) teknik lompat jauh yang dikuasai, 4) motivasi anak dalam belajar, 5) bakat dan minat siswa, 6) kondisi fisik, 7) kecepatan 8) *power* dan 9) koordinasi.

Menurut pendapat-pendapat para ahli di atas perlu kita buktikan di lapangan atau kajian lebih lanjut untuk kebenarannya. Sehingga akan membantu pelatih dalam menyusun program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit-bibit atlet, maka penulis akan meneliti tentang :

“Hubungan Lari Sprint 30 meter dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.”

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti: 1) sarana dan prasarana, 2) materi yang diajarkan, 3) teknik lompat jauh yang dikuasai, 4) motivasi anak dalam belajar, 5) bakat dan minat siswa, 6) kondisi fisik, 7) kecepatan 8) *power* dan 9) koordinasi.

C. PEMBATAAN MASALAH

Uraian tentang identifikasi masalah di atas memperlihatkan banyak faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan hasil lompat jauh. Dalam hal ini peneliti lebih mengedepankan faktor-faktor dominan yang diasumsikan berdampak langsung terhadap hasil lompat jauh, maka dalam penelitian ini masalahnya akan dibatasi pada: 1) hubungan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh, 2) hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh, 3) hubungan bersama lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMP N 1 Kec.Harau Kab. Lima Puluh Kota ?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP N 1 Kec.Harau Kab. Lima Puluh Kota ?

3. Apakah terdapat hubungan bersama lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP N 1 Kec. Harau Kab. Lima Puluh Kota ?

E. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP N 1 Kec. Harau Kab. Lima Puluh Kota?
2. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP N 1 Kec. Harau Kab. Lima Puluh Kota?
3. Hubungan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP N 1 Kec. Harau Kab. Lima Puluh Kota?

F. MANFAAT PENELITIAN

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi guru penjas orkes dalam melaksanakan proses belajar mengajar.
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet-atlet lompat jauh.
3. Berguna bagi lembaga pendidikan yang berkaitan terhadap ilmu olahraga khususnya cabang atletik.
4. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Peneliti lain sebagai referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1) Hasil Lompat Jauh

a. Hakekat Lompat Jauh

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kaki tolak. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan tercapainya jarak lompatan (PASI: 1981).

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam olah raga atletik. Guna mendapatkan hasil maksimal, seorang pelompat harus mempunyai kesegaran jasmani, kondisi fisik yang baik, kecepatan (*power*), dan koordinasi gerakan yang baik. Hal yang dibutuhkan dalam lompat jauh tersebut, mulai dari awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

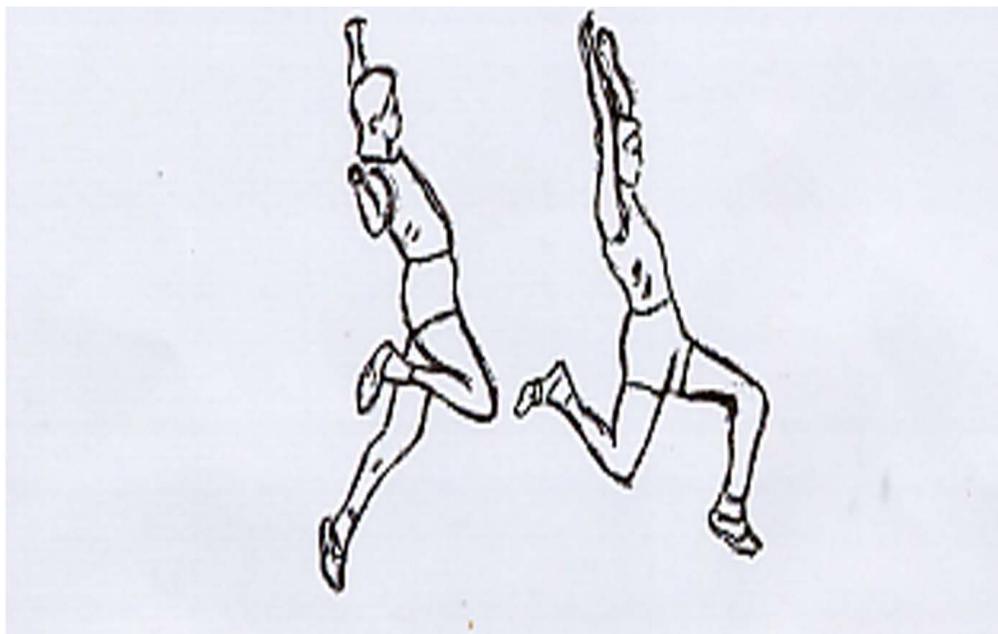
Jadi dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan hasil kecepatan awalan dan daya tolakan kaki pada papan tolakan, untuk mencapai hasil lompatan dengan rangkai gerakan, diawali dari awalan lari sprint dengan kecepatan maksimal tanpa merabah langkah dan tidak mengurangi kecepatan maka lakukan tolakan, melayang di udara ke depan atas dan di akhiri dengan mendarat secara sempurna.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lompat Jauh

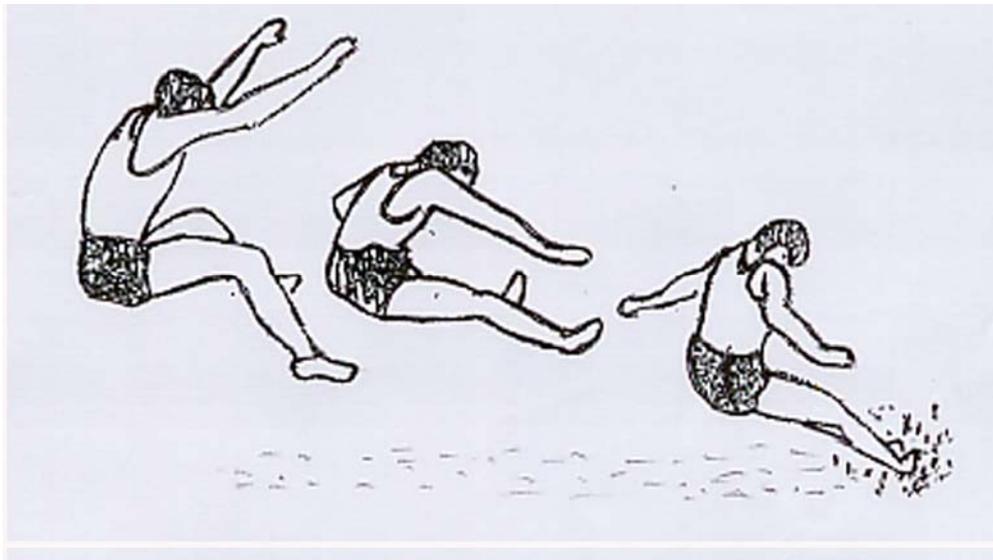
Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal, maka para pelompat harus benar-benar menguasai teknik-teknik melompat yang efektif dan

efisien, memiliki kemampuan motorik yang cocok, dan mengetahui faktor-faktor yang menentukan atau yang mempengaruhi jauhnya lompatan. Teknik-teknik dasar lompat jauh adalah fase awalan, menolak, melayang dan mendarat. Hal ini dapat dilakukan dengan baik apa bila ditunjang dengan kemampuan motorik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang menentukan adalah yang berkaitan dengan kekuatan kecepatan dalam *take off*, sudut lompat, waktu melayang di udara (Ekcer, 1985: 30)

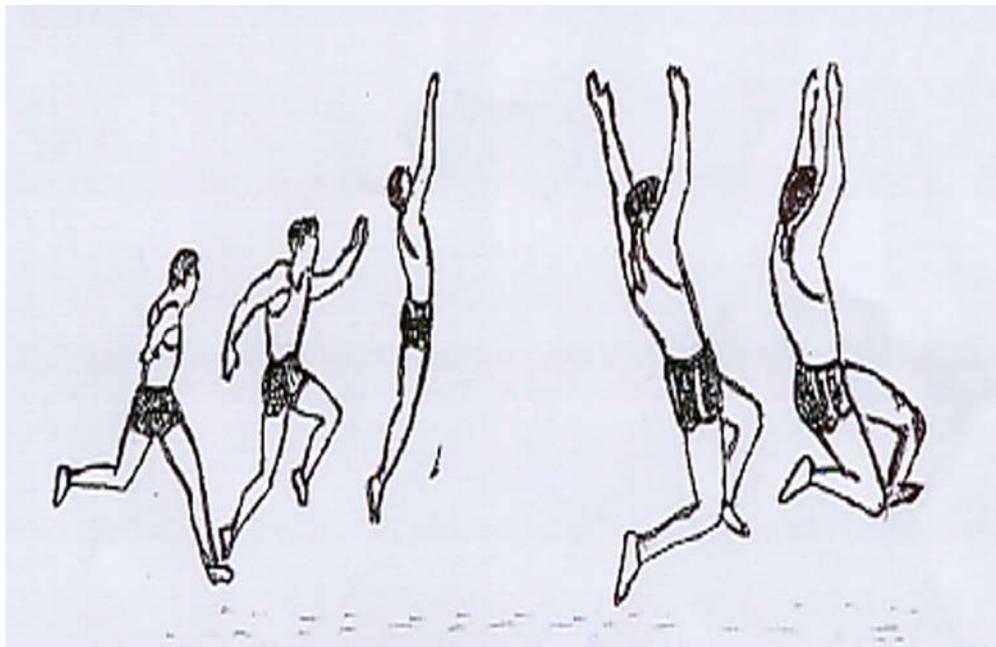
Krempel (1988: 196) menggambarkan beberapa persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yang baik adalah: kecepatan, kondisi (tenaga lompat, kemudahan gerakan khusus, ketangkasan, rasa irama) ditambah teknik ancang-ancang, menolak, melayang dan pendaratan. Ketiga persyaratan ini sangat penting dalam seluruh gaya lompat jauh baik gaya jongkok, berjalan atau gaya gantung.



Gambar 1: Sikap Badan di Udara pada Lompat Jauh Gaya Jalan
Sumber: Krempel (1988)



Gambar 2: Sikap Badan di Udara pada Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber : Krempel (1988)



Gambar 3. Sikap Badan di Udara pada Lompat Jauh Gaya Menggantung
Sumber : Krempel (1988)

Adapun teknik-teknik dasar lompat jauh dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Awalan

Awalan pada lompat jauh merupakan kecepatan lari atau *sprint* dari start berdiri, tujuannya untuk mendapatkan kecepatan setinggi mungkin sebelum mencapai papan tolakan. Menurut U. Jonath, E. Haak dan R 1986: 200)

Ancang-ancang atau awalan yang dilakukan oleh pelompat harus secepat mungkin, karena dua pertiga prestasi pelompat jauh tergantung pada ancang-ancang, karena itu berbagai tahap teknik lompat jauh sangat dipengaruhi unsur kecepatan *sprint* dan kondisi

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada awalan lompat jauh adalah: pelompat tidak memperhitungkan kecepatan saat mendekati papan tolakan, pelompat sering melakukan lari tidak teratur pada waktu mendekati papan tolakan. Mengatasi hal yang demikian, maka harus melakukan latihan lari *sprint* dengan kecepatan maksimal dan teratur, termasuk mengalihkan langkah kaki tolak pada papan tolakan tanpa mengurangi kecepatan.

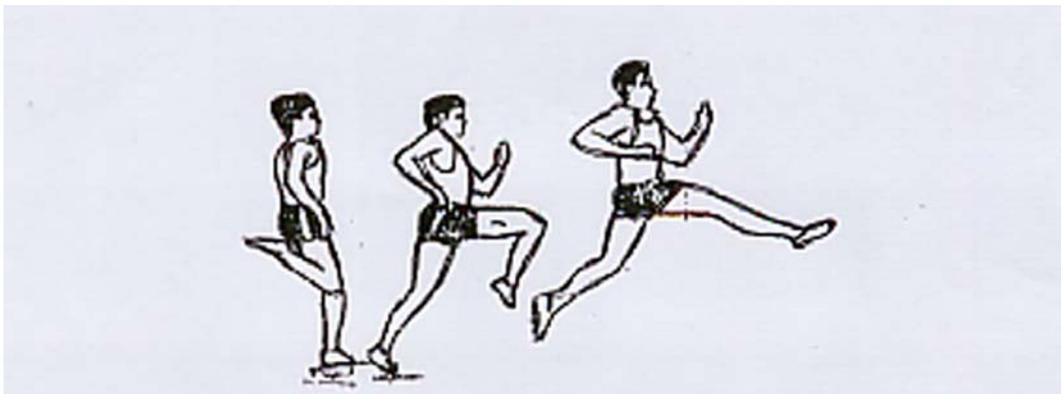
Menurut Aip Syarifuddin dan Woeryanto (1985: 58) bermacam-macam cara mengambil awalan diantaranya: 1) melakukan latihan awalan dengan berulang-ulang sehingga tepat dan baru diukur, 2) lari beberapa kali dari papan tolakan ke arah awalan di mana dilakukan dan 3) gabungan kedua cara tersebut.

Dari uraian di atas, ancang-ancang atau awalan sifatnya sangat individu atau tergantung pada setiap pelompat, sejauh mana dia mengambil awalan. Hal ini juga tergantung pada kondisi fisik, teknik dan mental pelompat secara individual.

2. Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Aip Syarifuddin 1992: 92) yaitu perpindahan tenaga tolakan ke depan atas, yang disusun dengan gerakan kaki ayun serta gerakan kedua lengan yang berlawanan dengan gerakan kaki tolak dengan sekuat-kuatnya.

Menurut Soedarminto (1991: 253) dalam melakukan gerakan tersebut, pelompat harus mengarahkan tolakan ke depan atas dengan sudut 45° , karena secara teori bahwa dengan sudut 45° akan didapat jarak lompatan yang paling jauh, jika komponen vertikal sama dengan horizontal akan dihasilkan waktu yang maksimal di udara serta kecepatan horizontal akan lebih jauh.



Gambar 4. Sikap dan Gerakan pada Waktu akan Melakukan Tolakan
Sumber: Aip Syarifuddin (1992)

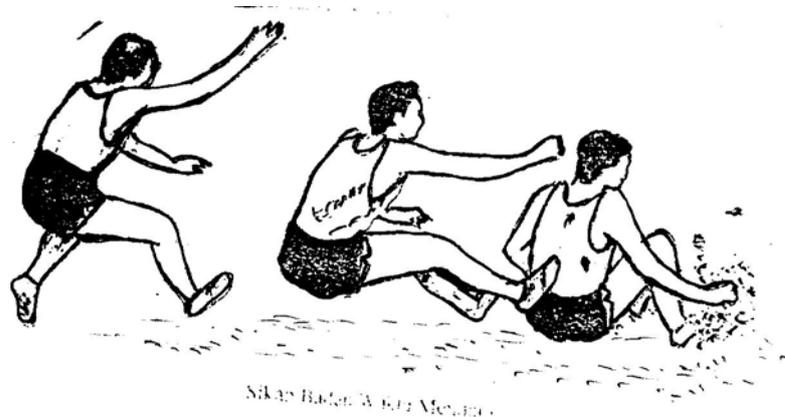
3. Tahap Melayang (*The Flight*)

Aip Syarifudin (1992: 92) mengemukakan semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan seorang pelompat akan semakin lebih lama membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian setelah *take off* pelompat akan lebih tinggi dan jauh melayang, maka hasil lompatan akan jauh.

Selama pelompat melayang di udara atau lepas kontak dengan bumi, si pelompat tidak dapat merubah lintas berat badan, kecuali apa bila ada gaya-gaya lain dari luar yang mempengaruhinya (Aip Syarifuddin: 1992)

4. Pendaratan (*Landing*)

Untuk mendapatkan pendaratan yang sempurna pelompat sebelum mendarat (saat di udara) pelompat harus menjaga keseimbangan badan untuk persiapan pendaratan. Pendaratan yang baik ditentukan oleh keseimbangan tubuh saat melayang dan dapat membuang badan ke samping, hal ini mencegah agar jatuhnya ke belakang, sebab dalam pengukuran jauhnya lompatan, mulai dari pinggir papan tolakan ke pendaratan terdekat dengan pinggir papan tolakan.



Gambar 5. Sikap Mendarat
Sumber : Aip Syarifuddin (1992)

2) Lari Sprint 30 Meter

Menurut Harsono (1988: 216) lari sprint (kecepatan) adalah kegiatan dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan sangat diperlukan dalam olahraga atletik maupun olahraga lainnya. Kecepatan lari pada awalan merupakan gerakan pertama pada lompat jauh, bertujuan untuk memperoleh kecepatan yang tinggi sehingga akan membawa tubuh ke arah horizontal untuk memperoleh hasil yang optimal.

Kecepatan lari 30 meter adalah lari awalan atau ancang-ancang untuk mengatur kecepatan, irama gerakan dengan tepat dan kekuatan menuju papan tolakan. Bagi pelompat yang baik akan dapat memanfaatkan jarak awalan 30–40 meter.

Kecepatan awalan adalah kecepatan horizontal titik berat badan pada saat kaki tolak menyentuh papan tolakan. Kecepatan ini juga ditentukan oleh kekuatan dalam jarak yang efektif yang digunakan pelompat. Faktor ini sangat penting karena kecepatan lari akan selalu menghasilkan perbandingan yang besar terhadap hasil lompat jauh. Kecepatan berperan untuk mempercepat gerakan dan kekuatan memberikan tenaga dorong tolakan.

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatan seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syarat, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, koordinasi gerak, kelincahan dan

keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian (Ken dalam Arsil: 1992)

3) Daya Ledak Otot Tungkai

Pada cabang atletik khususnya lompat jauh, daya ledak sangat diperlukan untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, terutama daya ledak untuk menolak pada papan tolakan. Daya ledak sangat berkaitan dengan daya (*power*), *power* diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi beban atau tahanan dalam kontraksi tinggi (Aip Syarifudin 1992: 36). Selanjutnya menurut Bempa dalam Arsil (1992: 74) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi. Selanjutnya Harsono mengemukakan bahwa *power* (tenaga ledak) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kerkuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

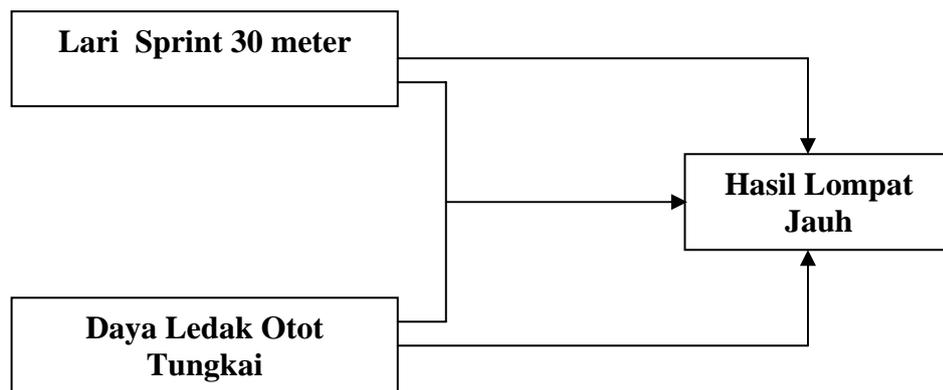
Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai berkoordinasi antara kekuatan dan kecepatan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Selain itu daya ledak otot tungkai juga merupakan kemampuan otot tungkai mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

B. KERANGKA KONSEPTUAL

Dalam melakukan lompat jauh, kecepatan dan daya tolak otot tungkai sangat mempengaruhi terhadap hasil lompatan. Kedua gerakan ini tidak bisa dipisahkan karena saling berkaitan. Kalau awalan dilakukan dengan kecepatan yang sempurna maka akan dapat membantu daya tolak otot tungkai untuk

melakukan tolakan yang kuat, sehingga dapat menghasilkan layangan badan ke depan atas yang jauh dan menghasilkan lompatan yang jauh.

Hubungan antara lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Kerangka Pemikiran Konseptual

C. HIPOTESIS

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antar lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat diperoleh data lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan terhadap lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Haraukabupaten Lima Puluh Kota, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1. Lari sprint 30 meter mempunyai waktu tercepat sebesar 6,80 detik dan terendah sebesar 5.00 detik dengan skor rata-rata (*mean*) 5.77 detik.
2. Daya ledak otot tungkai mempunyai jarak terjauh sebesar 3.49 meter dan terdekat sebesar 1.30 meter, skor rata-rata (*mean*) 1.90 meter.
3. Hasil lompat jauh mempunyai jarak terjauh sebesar 4.28 meter dan terdekat sebesar 2.56 meter, skor rata-rata (*mean*) 3.29 meter.
4. Hasil yang diperoleh dalam penelitian sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang berarti antar lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau, hal ini dapat dilihat dari nilai $F_{hitung} (2,182) \leq F_{tabel} (3,14)$ pada $p = 0,099$ 2). Persamaan yang diperoleh $\hat{y} = 15,45 + 0,591X_1$, besarnya pengaruh lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh sebesar 35,9%. 2) Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau, hal ini dapat dilihat dari nilai $F_{hitung} (0,956) < F_{tabel} (1,37)$ pada $p = 0,567$. Persamaan yang diperoleh $\hat{y} = 18,75 + 0,744X_2$, besarnya pengaruh daya ledak otot

tungkai terhadap hasil lompat jauh sebesar 27,8%. 3) Terdapat hubungan yang berarti antara lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Harau. Persamaan yang diperoleh $\hat{y} = 5,006 + 0,462X_1 + 0,500 X_2$, besarnya pengaruh lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh sebesar 46,7%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan hasil lompat jauh yaitu:

1. Ternyata ada hubungan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh. Jadi guru-guru penjas untuk dapat melatih lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai siswa dengan metode latihan secara benar dan kontiniu.
2. Guru-guru penjas untuk tidak mengabaikan kondisi fisik siswa dalam melaksanakan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai, agar hasil lompat jauh siswa maksimal.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungka terhadap hasil lompat jauh, disarankan pada peneliti selanjutnya unuk meneliti variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aip Syarifuddin (1992). *Dasar kepelatihan olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Aip Syarifuddin (1992). *Atletik*. Dipdikbud Dikti. P2LPTK.
- Aip Syarifuddin dan Woeryanto (1985). *Atletik*. Jakarta. Depdikbud Dikti Pembina Tenaga Pendidikan.
- Bompa dalam Arsil (1992). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang. FIK UNP.
- Cooper (1997). *Track and Field For Coaching and athele*. New Jersey Prentise Hall.
- Ekcer (1985). *Basic Track dan Field Bio Mechanics. California Tafnes Press Book Division 01 Track dan Field.inc*
- Harsono (1988). *Coaching dana aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta Depdikbud.
- Hasan Suryono (2005). *Penelitian kuantitatif*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Jarver, Jess (1982). *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung. Pioner. (terjemahan)
- Jonat, E. Haag dan Krempel (1988). *Atletik 1*. P2LPTK
- Krempel (1988). *Atletik 1.P2LTK*
- Kan dalam Arsil (1992). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang .FIK UNP
- PB PASI. (1981). *Cara mengajar lari*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan kekuatan kondisi kisik dalam Olahraga*. Semarang. Efhar dan Dahara Prize
- Soedarminto (1991). *Kinesiology*. Jakarta. Dirjen Dikti.
- Sujana, Nana (1992). *Metoda Statistik*. Bandung Tarsito.
- Sukardi (2003). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara