

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 50 M DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA DALAM
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 1 KECAMATAN
GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :
ABDUL RAHIM
NIM. 94761

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

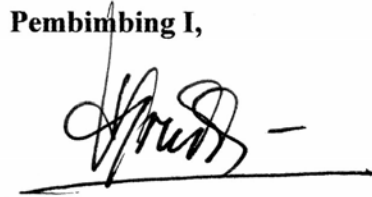
KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 50 M DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 1 KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Abdul Rahim
NIM : 94761
Program Studi : Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, 3 Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Prof. Dr. Syafruddin. M. Pd
NIP. 19561102 198103 1 002

Pembimbing II,



Dra. Rosmawati, M. Pd
NIP. 19611103 198403 2 001

Diketahui/disetujui
Ketua Jurusan PO



Drs. Hendri Neldi. M. Kes, AIFO
Nip. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Kontribusi kecepatan lari 50 M dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota**

Oleh : Abdul Rahim

BP/NIM : 2009/94761

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

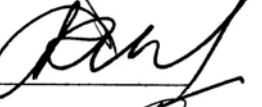
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 Agustus 2011

Nama Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafrudin, M.Pd
2. Sekretaris	: Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Erizal Nurmai, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan Lari 50 M Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

OLEH : ABDUL RAHIM /2011

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di kegiatan ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, bahwa rendahnya kemampuan lompat jauh siswa di sekolah ini. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya tingkat kecepatan 50 meter dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan dan kontribusi Kecepatan Lari 50 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 20 orang. Tempat pelaksanaan penelitian ini di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, adapun tanggal waktu penelitian ini adalah tanggal 9 Mei sampai 25 Juli 2011. Data kecepatan lari 50 meter diambil dengan tes lari 50 meter, dan daya ledak otot tungkai diambil dengan tes *standing board jump* dan data hasil lompat jauh yaitu dengan tes lompat jauh. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 1,967 > t_{tabel} = 1,73$ dengan nilai $r = 0,424$ didapat $r^2 = 0,197$ adapun besar kontribusinya adalah 17,9 %, (2). Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,86 > t_{tabel} = 1,73$ dengan nilai $r = 0,504$ didapat $r^2 = 0,254$ adapun besar kontribusinya adalah 25,4 %, (3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $F_{hitung} = 1,967 > F_{tabel} = 1,73$ dengan nilai $R = 0,424$ didapat $R^2 = 0,197$ adapun besar kontribusinya adalah 86 %.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran allah, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul **“Kontribusi Kecepatan Lari 50 M Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Salawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah berusaha payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan dan Bapak Drs.Zarwan M.Kes selaku sekretaris Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Unversias Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Erizal Nurmai, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Staf administrasi dan pegawai Perpustakaan Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Nursal selaku ayahanda, Desniwilia selaku ibu tercinta, Abdul Rahman selaku kakanda dan Nuriliah Afifah selaku adinda yang tersayang beserta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan do'a serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
8. Rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK UNP yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan pahala dari Allah SWT. Segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	9
a. Kecepatan lari	9
b. Daya ledak otot tungkai	13
c. Hasil lompat jauh	18
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel penelitian	26
D. Defenisi Operasional	27
E. Jenis Data dan Sumber Data	28

F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	27
2. Distribusi frekuensi variable kecepatan lari 50 meter (X_1)	35
3. Distribusi frekuensi variable daya ledak otot tungkai (X_2)	37
4. Distribusi frekuensi variable lompat jauh (Y)	38
5. Uji normalitas data tes dengan uji lilifors	39
6. Analisis korelasi antara kecepatan lari 50 meter terhadap lompat jauh (X_1 dengan Y)	41
7. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh (X_2 dengan Y)	42
8. Analisis korelasi antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh (X_1 dan X_2 dengan Y)	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan atau ancang-ancang (<i>Approch-run</i>)	20
2. Sikap dan gerak pada waktu dan melakukan tolakan	21
3. Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok	22
4. Sikap badan waktu mendarat	23
5. Kerangka konseptual	24
6. Histogram data kecepatan lari 50 meter(X_1)	36
7. Histogram data daya ledak otot tungkai (X_2)	37
8. Histogram data hasil lompat jauh (Y)	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data Hasil Tes Kecepatan Lari 50 Meter	51
2. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	52
3. Data Hasil Tes Lompat Jauh	53
4. Data Lengkap Kecepatan Lari 50 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh	54
5. Tabel Persiapan Perhitungan Data	55
6. Uji Normalitas Variabel X_1	56
7. Uji Normalitas Variabel X_2	57
8. Uji Normalitas Variabel Y	58
9. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	59
10. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	63
11. Perhitungan Koefisien Determinasi	64
12. Petugas Pembantu Penelitian	65
13. Dokumentasi Penelitian Tes Lari 50 Meter	66
14. Dokumentasi Penelitian Tes Daya Ledak Otot Tungkai	67
15. Dokumentasi Penelitian Lompat Jauh	68
16. Dokumentasi Siswa-Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pembangunan nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan juga meningkatkan sumber daya manusia yang baik, pemerintah telah mengeluarkan UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional antara lain dijelaskan bahwa fungsi dan tujuan pendidikan nasional sebagai berikut :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dari tujuan tersebut digambarkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam pendidikan nasional, sebab itu pendidikan jasmani dilaksanakan secara baik dan teratur dari sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi. Untuk tercapai tujuan ini, berbagai usaha dilakukan pemerintah dalam meningkatkan pendidikan jasmani antara lain : seminar dan loka karya pendidikan jasmani, mengadakan penataran dan perbaikan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana dan sebagainya. Semua ini bertujuan mengoptimalkan pelaksanaan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah salah satu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan, keterampilan jasmani, kecerdasan dan

membentuk watak, serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Disekolah penyajian pembelajaran pendidikan jasmani hanya dengan waktu 2 x 45 menit 1 kali dalam satu minggu, ini belum sepenuhnya mampu meningkatkan kesegaran jasmani para siswa. Maka dari itu perlu penambahan pembelajaran dengan melakukan kegiatan-kegiatan di luar jam pembelajaran yaitu dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler penjas. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler penjas ini diharapkan mampu meningkatkan kesegaran jasmani, menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Seperti yang tertuang dalam kurikulum 2006 yang berbunyi: "kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan secara keseluruhan dari sekolah yang bersangkutan".

Intrakurikuler adalah satu kegiatan yang dilakukan sekolah dengan struktur program. Kokurikuler adalah kegiatan yang erat kaitannya dengan pemerayaan pembelajaran yang ditetapkan di dalam struktur program, maksudnya apa yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan wahana pembinaan siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, baik secara berkala atau pada waktu-waktu tertentu. Karena sifat dari ekstrakurikuler tersebut bertujuan untuk menunjang kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler. Sebagai mana yang ditegaskan dalam SK Mendikbud No 0421/U/1984 tentang pembinaan kesiswaan dan SK Dirjen Pendidikan dasar dan menengah No 226/C/Kep/1992 tentang pembinaan kesiswaan, bahwa : "Pembinaan kegiatan kesiswaan yang dilakukan

melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang pada umumnya menunjang kegiatan intrakurikuler”.

Dari penjelasan di atas, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan, meningkatkan prestasi olahraga, menyalurkan minat dan bakat siswa agar dapat tumbuh secara wajar, teratur, terarah dan optimal dalam rangka memantapkan sekolah serta menunjang terwujudnya tujuan pendidikan yang diharapkan.

Dalam rangka mencapai hal yang tersebut di atas maka di dalam kurikulum SMP telah dituangkan tentang pendidikan jasmani dan kesehatan tahun 2006 hanya tersedia 2 (dua) jam pembelajaran setiap kelas dalam satu minggu dirasakan sangat kurang sekali. Mengingat keterbatasan jumlah jam pelajaran yang tersedia setiap minggu, maka diperlukan kegiatan yang dapat mempercepat proses pencapaian tujuan tersebut yaitu program kegiatan ekstrakurikuler sebagai pemantapan kegiatan formal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran.

Salah satu olahraga yang perlu ditumbuh kembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler ini adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu materi yang diajarkan di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Di samping itu dengan mempelajari atletik khususnya materi lompat jauh diharapkan wawasan dan pengetahuan siswa tentang olahraga atletik terutama lompat jauh bertambah secara teori. Yang tidak kalah penting adalah bagaimana siswa dapat melakukan gerakan-gerakan dalam olahraga atletik dengan baik khususnya pada lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dicabang atletik sebagai olahraga prestasi. Kejuaraan nomor lompat jauh ada yang dilombakan dalam bentuk gabungan seperti panca lomba dan dasa lomba. Dalam artian nomor lompat jauh merupakan salah satu prestasi yang diperlombakan dalam setiap even atletik. Dengan demikian nomor lompat jauh sangat dominan perannya dalam setiap event-event atletik.

Melihat dari penjelasan di atas, maka sekolah sangat perlu melakukan pembinaan yaitu dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, khususnya terhadap siswa yang berprestasi dan berbakat dalam lompat jauh sehingga siswa SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota dapat bersaing dalam menghadapi percaturan olahraga baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Dalam pelaksanaan pengajaran materi atletik khususnya lompat jauh, siswa diharapkan melakukan gerakan lompat jauh yang berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada sehingga dapat mencapai jarak lompatan yang maksimal. Lompat jauh dilakukan guna untuk pengembangan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan olahraga. Gerakan lompat jauh dimulai dari gerakan lari sebagai awalan, kemudian menolak pada papan tumpuan tolakan, kemudian melakukan gerakan melayang di udara dan diakhiri dengan mendarat pada bak pasir sebagai media pendaratannya.

Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga atletik ini dilakukan setiap hari senin, rabu dan jum'at jam 16:00 WIB yang di latih langsung oleh guru penjas yang di tugaskan. Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga atletik ini diikuti oleh siswa kelas I dan II, sedangkan kelas III tidak, sebab kelas tiga sibuk dengan

belajar dan bimbel di luar untuk menghadapi ujian akhir sekolah yang akan dihadapi.

Dari observasi penulis lakukan, SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik untuk melaksanakan proses pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh dan Guru mata pelajaran Penjasorkes, telah diajarkan baik dalam bentuk teori maupun praktek di lapangan dengan sebaik-baiknya. Dalam praktek di lapangan materi lompat jauh telah dipraktekkan mulai dari awalan, tolakan, melayang dan pendaratan dengan baik dari Guru olahraga yang bersangkutan. Dari hasil pengamatan di lapangan masih banyak siswa SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang belum memiliki keterampilan lompatan yang baik., mulai dari fase awal, fase utama dan fase akhir.

Dari penjelasan di atas SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota belum mencapai hasil yang maksimal dalam pelaksanaan lompat jauh. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh siswa diantaranya kecepatan, daya ledak otot tungkai, kekuatan, teknik, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Berdasarkan fakta yang telah ditemukan, penulis tertarik untuk mengetahui apakah kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan hasil lompat jauh yang dicapai siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Pluh Kota.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor-faktor yang teridentifikasi yang berpengaruh terhadap hasil lompat jauh diantaranya :

1. Kelentukan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kekuatan
4. Kecepatan lari 50 meter
5. Koordinasi
6. Keseimbangan
7. Teknik lompat jauh

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka tidak semua faktor yang teridentifikasi dapat diteliti. Dengan demikian penelitian ini dibatasi oleh beberapa variabel, yaitu :

1. Kecepatan lari 50 meter
2. Daya ledak otot tungkai
3. dan Hasil lompat jauh

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota ?

2. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota ?
3. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan dan kontribusi kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Hubungan dan kontribusi kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan penelitian

Penulisan ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S1) pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Guru penjaskesrek sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
3. Lembaga pendidikan yang berkaitan terhadap ilmu olahraga khususnya lompat jauh.
4. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Kecepatan lari

a) Pengertian kecepatan lari

Di dalam kehidupan sehari-hari kecepatan lari merupakan aktivitas manusia dalam gerak yang setiap orang yang sehat fisik dan jasmani dapat melakukannya. Lari dalam ruang lingkup olahraga harus merupakan gerak yang efektif. Efektivitas gerak dalam berolahraga terletak pada kemampuan untuk melakukan gerak dan kesiapan gerak.

Pelaksanaan proses lari adalah suatu proses gerakan kaki dan tangan, dimana menolak dan melangkah setelah terjadinya tolakan pada kaki belakang sehingga saat melayang ke depan dan mendarat berkoordinasi dengan gerakan tangan yang berlawanan secara berulang.

Menurut M. Ridwan (2000:12) “analisa dari gerakan lari jarak pendek, menengah dan jauh dapat diuraikan atas beberapa komponen dari awal sampai akhir yaitu: 1) awalan atau start, 2) tolakan, 3) lari, dan 4) penyelesaian atau finish”.

Dari empat komponen tersebut di atas dapat disimpulkan yaitu: fase awal, fase utama, dan fase akhir di dalam gerakan olahraga. Isi dari analisa gerakan pada lari merupakan awalan dan tolakan hal ini lebih terlihat pada start. Untuk fase utama itu sendiri adalah proses gerakan lari.

Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1992:43) mengemukakan “kecepatan secara fisiologi diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyrafan dan kemampuan otot. kecepatan juga diartikan kemampuan seseorang melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu. Seperti atletik pada lompat jauh, sepak bola, renang dan sebagainya.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu secepatnya. Menurut Robinson dalam Arsil (2000:82) kecepatan adalah “kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Lain lagi yang dikemukakan Corbin dalam Arsil (2000:82) kecepatan adalah “kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Sementara itu, Harsono (1980:62) mengemukakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau sebagai suatu kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya’. Disisi lain Bompa (1993:156) mengemukakan “kecepatan dari sudut pandang mekanik adalah kecepatan dinyatakan dengan suatu pertbandingan (*rasio*) diantara tempat dan waktu”.

Sedangkan penulis berpendapat kecepatan lari adalah lompatan yang berturut-turut yang di dalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak atau menumpu pada tanah.

b) Jenis kecepatan

Menurut Ozolin dan Bompal dalam Arsil (2000:83), kecepatan terdiri dari dua macam, yaitu :

- 1) Kecepatan umum (*general speed*), kecepatan umum adalah kepastian untuk melakukan beberapa macam gerakan (*reakasi motorik*) dengan cara yang cepat. Persiapan fisik maupun khusus dapat memperbaiki kecepatan umum.
- 2) Kecepatan asiklis, kecepatan asiklis dibatasi dengan faktor mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan terletak dalam otot. Terutama tenaga statis dan kecepatan kontraksi yang menentukan kecepatan gerak, kedua faktor tersebut ditentukan viskositas (*tonus*) otot. Disamping itu juga dipengaruhi oleh kerja antagonis peregangan, sehingga awal kerja otot dan panjang tuas serta massa juga menentukan tingkat kecepatan.

Dari pendapat para ahli yang telah mengemukakan tentang macam-macam kecepatan dapat disimpulkan bahwa kecepatan umum dipengaruhi oleh reaksi motorik dan kecepatan asiklik yang terletak di dalam otot.

Kecepatan sangat dibutuhkan dalam cabang atletik terutama dalam nomor lompat jauh. Semakin baik tingkat kecepatan seorang maka semakin baik pula hasil lompatannya. Begitu juga sebaliknya semakin buruk tingkat kecepatan seseorang maka akan buruk pula hasil lompatannya. Maka seharusnya kita mengenal bentuk-bentuk kecepatan untuk meningkatkan hasil lompatan dan untuk meningkatkan kondisi fisik yang lain.

Menurut Nosssek dalam Arsil (2000:84), digolongkan dalam tiga bentuk kecepatan, yaitu:

1) Kecepatan reaksi (*reaction speed*), kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan berpengaruh terhadap prestasi lari. 2) Kecepatan bergerak (*speed of movement*), kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh. 3) Kecepatan sprint (*sprinting speed*), kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak kedepan dengan cepat.

Dari pendapat para ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengarkan aba-aba sampai gerakan pertama dilakukan, maupun waktu bergerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak.

c) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan.

Kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti kecepatan reaksi yang dipengaruhi oleh susunan syaraf, data orientasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak juga ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Sedangkan kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian.

Dengan demikian ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Pate (1992) “kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: 1) tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat) 2) koordinasi neuromuscular 3) biomekanik 4) kekuatan otot”.

Pate (1992:228) mengatakan untuk meningkatkan kecepatan dengan “mempertinggi skil dan kekuatan, maupun peningkatannya hanya sampai batas-batas tertentu, sebab genetic otot dan kerja Neuronmuscular lebih dominan”. Seperti yang dikatan Stenback (1977:251) bahwa, “teknik

dalam berolahraga menentukan kualitas kecepatan, misalnya lari cepat ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah”.

Dari kutipan di atas penulis berpendapat tanpa adanya penguasaan teknik dan kekuatan otot yang baik maka kecepatan tidak akan bisa di pacu dengan maksimal, karna kecepatan sangat di pengaruhi oleh penguasaan teknik dan kekuatan otot yang baik.

2. Daya ledak otot tungkai

a) Pengertian daya ledak

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola basket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya.

Beberapa pendapat yang memberikan pengertian daya ledak dalam Arsil (2000:71) yaitu:

- 1) Menurut Annarino (1976), daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu cepat.
- 2) Menurut Corbin (1980), daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh.
- 3) Menurut Susan (1980), daya ledak tergantung kekuatan otot dan kecepatan tubuh.
- 4) Menurut Herre (1982), daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu

kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Dari beberapa kutipan tentang pengertian daya ledak yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh yaitu hasil gabungan atau perpaduan dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak sangat berkaitan dengan daya (*power*). *Power* otot merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yaitu kemampuan menerapkan tenaga dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa pada jarak yang diinginkan .

Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

b) Jenis daya ledak

Secara umum menurut arah dan bentuk gerakan, daya ledak terdiri dari daya ledak asiklik dan daya ledak siklik Bompa dalam Arsil (2000:73). Cabang olahraga yang memerlukan daya ledak asiklik secara dominan adalah melempar dan melompat dalam atletik, unsur-unsur gerakan senam, anggar dan gerakan yang memerlukan lompatan.

Daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif.

c) Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre dalam Arsil (2000:74) membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu: a) kekuatan maksimal, b) kekuatan daya ledak, c) kekuatan daya tahan.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energy, sudut sendi dan aspek psikologi.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang

sesingkat mungkin. Di samping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Daya ledak merupakan komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak sangat ditentukan oleh kemampuan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Gerakan daya ledak berupa asiklik dan siklik dan daya ledak dilihat dari macamnya berupa daya ledak absolute dan relatif.

Dalam mengembangkan latihan daya ledak dapat dilakukan dengan metode latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama. Untuk menentukan kemampuan daya ledak baik untuk anggota atas dapat dilakukan dengan lompat jauh tanpa awalan, melompat dengan dua tungkai ke atas dan cara-cara yang lainnya.

Pada cabang atletik khususnya lompat jauh, daya ledak sangat diperlukan untuk dapat melakukan aktifitasnya 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 tekanan dalam kontraksi (Aip Syarifuddin, 1992:36). Selanjutnya menurut Bompas dalam Arsil (2000:74) faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

Dari penjelasan diatas penulis berpendapat 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 mengatasi tekanan beban dengan kapasitas kontraksi yang tinggi.

d) Pengertian daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi, yang merupakan elemen kondisi fisik hasil dari gabungan kemampuan kekuatan dan kecepatan. Maka daya ledak otot tungkai dapat diartikan sebagai suatu kemampuan dari otot atau sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Sedangkan faktor fisiologi yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kemampuan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serat otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

Selanjutnya yang dimaksud dengan otot tungkai dalam penelitian ini adalah otot tungkai bagian atas, dan otot tungkai bagian bawah. Keduanya mempunyai peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan lompat jauh, khususnya saat melakukan tolakan pada papan tolakan. Begitu juga dengan siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Gguak Kabupaten Lima Puluh Kota sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai.

3. Hasil lompat jauh

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik. Lompat merupakan istilah yang digunakan untuk melakukan tolakan dengan satu kaki, baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun untuk lompat tinnggi galah. Lompat jauh adalah gerakan yang menggunakan tumpuan dengan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Aip Syarifudin (1992:90) (<http://pdigilib.uns.ac.iduploaddokumen144101308201009101.pdf>) mengemukakan bahwa “Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki keatas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauhjauhnya”. Lebih jauh Erizal Nurmai (2004:44) menambahkan bahwa ”dalam melakukan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Dari pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas, penulis berpendapat lompat jauh adalah proses yang diawali dengan lari, tolakan, melayang di udara dan pendaratan yang membawa beban di bak lompatan. Bisa juga di katakan dengan lari sebagai fase awal, tolakan dan melayang di udara sebagai fase utama dan pendaratan di bak lompatan sebagai fase akhir.

Syafrudin (1992:90) mengemukakan ada empat teknik lompat jauh yang mempegaruhi jauhnya hasil lompatan, diantaranya: (a) awalan atau ancang-ancang (*Approach-run*). (b) tumpuan (*take-off*), (c) sikap melayang diudara (*Action in the*

air), (d) sikap mendarat (*Landing*). yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu si pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat dan penjelasan tentang keempat unsur tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

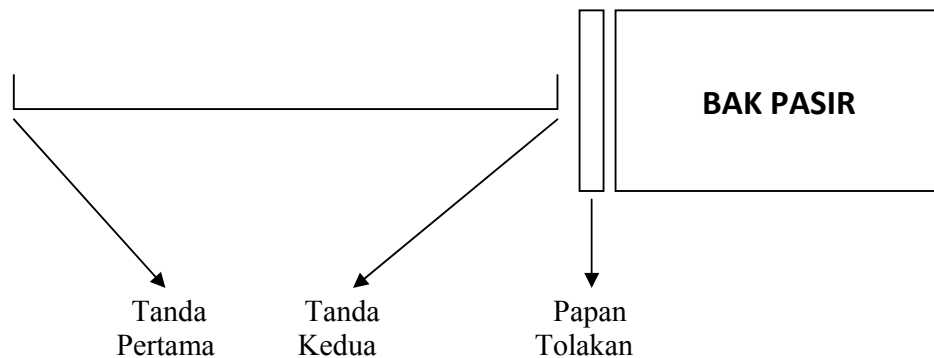
a) Awalan atau ancang-ancang (*Approach-run*)

Tujuan dari awalan yaitu untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk melakukan tolakan. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soegito(1989:36)(<http://pdigilib.uns.ac.iduploaddokumen144101308201009101.pdf>)”Kecepatan waktu mengambil awalan untuk lompat jauh harus sama dengan lari jarak pendek”. Pelompat harus lari semakin cepat sehingga mencapai kecepatan penuh dapat dicapai sesaat sebelum salah satu kaki menumpu. Kecepatan yang tinggi dalam melakukan awalan akan mendapatkan dorongan ke depan yang lebih besar saat badan melayang di udara. Jarak kira-kira 3 atau 4 langkah sebelum sampai di balok tumpuan, dengan tanpa mengurangi kecepatan pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk melakukan tumpuan yang kuat. Menurut Soegito (1992:36) (<http://pdigilib.uns.ac.iduploaddokumen144101308201009101.pdf>)

rangkaian cara mengambil awalan adalah sebagai berikut :

- a. Berdirilah di belakang tanda titik awalan anda. Berkonsentrasilah sejenak.

- b. Berlarilah dengan cepat dengan irama yang tetap menuju balok tumpuan.
- c. Setelah ± 4 langkah dari balok tumpuan, berkonsentrasilah pada tumpuan tanpa mengurangi kecepatan.
- d. Pada saat melakukan tumpuan badan agak condong ke belakang.



*Gambar 1, awalan atau ancang-ancang (Approach-run)
Sumber: Aip Syarifuddin. Atletik (1992)*

b) Tolakan (*Take off*)

Aip Syarifuddin (1992:91) (<http://pdigilib.uns.ac.id/uploadaddokumen/144101308201009101.pdf>) sebagai berikut :

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat, di mana sebelumnya si pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa tolakan adalah kemampuan melakukan tolakan, pelompat menampakan kaki tolakan yang hampir lenceng dengan tumit, pada badan condong ke belakang. Telapak kaki untuk menolak bergulir kedepan melalui seluruh

telapaknya dan disusul oleh kaki ayunan dan pada saat itu lengan membuat gerakan yang berlawanan dengan gerakan kakinya. Dalam tahapan ini sangatlah penting bahwa bagian atas dijaga tegak mengarah kedepan.

Saat melakukan tolakan yang perlu adalah menolak dengan menggunakan kaki yang kuat, sikap badan agak ditegakkan atau sedikit condong kebelakang, kedua tangan diayun kedepan atas untuk membantu mengangkat badan, sudut tolakan antara 40-45 derajat, urutan perkenaan kaki pada papan tumbuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat keatas (tinggi dan kedepan).

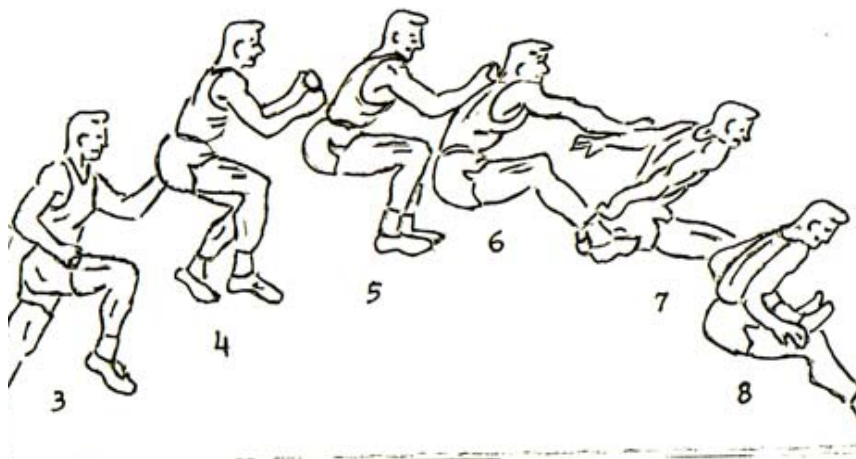


*Gambar 2, sikap dan gerak pada waktu akan melakukan tolakan
Sumber: Aip Syarifuddin. Atletik (1992)*

c). Sikap badan diudara (*Action in the air*)

Pada saat badan di udara diusahakan membuat gerakan sesuai dengan kemampuan. Hal ini bertujuan menambah jarak jangkauan. Sikap pada saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat melayang, pelompat harus berusaha untuk mempertahankan diri supaya tidak cepat jatuh ke tanah. Sehingga pada saat

melayang sangatlah diperlukan keseimbangan tubuh yang baik. Pada saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan. Menurut Soegito (1992:39) (<http://pdigilib.uns.ac.id/uploadaddokumen/144101308201009101.pdf>) menyatakan bahwa, "Dalam mengambil sikap badan di udara adalah dalam melakukan gaya jongkok di udara, sikap melayang ini adalah sikap seolah-olah berjongkok di udara". Secara lebih jelas bentuk gerakan lompat jauh gaya jongkok tersebut dapat dilihat pada gambar berikut :



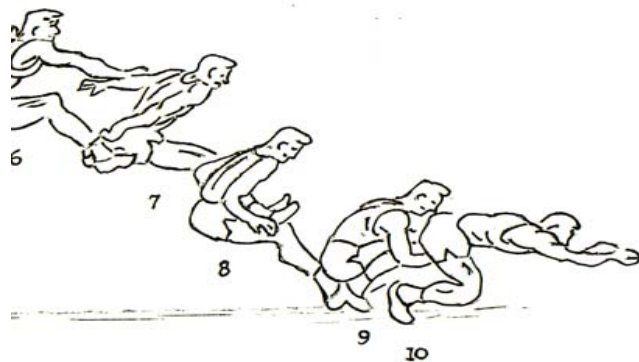
*Gambar 3, sikap badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok
Sumber: Aip Syarifuddin. Atletik (1992)*

d). Sikap mendarat (*Landing*)

Menurut Erizal Nurmai (2004:47) "pada saat melayang lengan diayun ke belakang atas sebagai persiapan pendaratan, kemudian kedua lengan dan badan bagian atas diayun kedepan".

Dengan demikian sikap mendarat pada lompat jauh dapat disimpulkan bahwa pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan

dibungkukkan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kedua tangan ke depan.

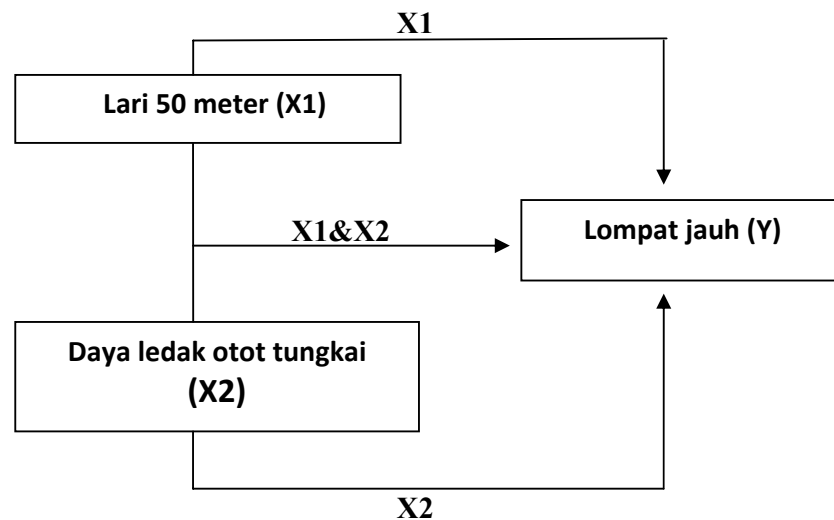


*Gambar 4, sikap badan waktu mendarat
Sumber: Aip Syarifuddin. Atletik (1992)*

B. Kerangka Konseptual

Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sangat mendominasi terhadap hasil lompat jauh, dengan demikian orang yang memiliki kecepatan yang baik akan menghasilkan tolakan, melayang dan pendaratan pada bak pendaratan dengan sempurna dan hasil lompatan yang jauh. Begitu juga sebaliknya orang yang tidak memiliki kecepatan atau yang kurang baik maka hasil lompatannya juga akan kurang baik pula. Orang yang memiliki kecepatan yang baik juga akan memiliki kemampuan melayang diudara dengan baik dan keseimbangan pada saat mendarat pada bak lompat jauh.

Untuk lebih jelas, dari masing-masing variabel yang akan diteliti dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 5: Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, landasan teori dan kerangka konseptual, maka peneliti ingin mengajukan hipotesis sebagai berikut :

- Terdapat hubungan dan kontribusi yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.
- Terdapat hubungan dan kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

- Terdapat hubungan dan kontribusi yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 1,967 > t_{tabel} = 1,73$, dengan nilai $r = 0,424$ didapat $r^2 = 0,197$, adapun besar kontribusinya adalah 17,9%
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,86 > t_{tabel} = 1,73$, dengan nilai $r = 0,504$ didapat $r^2 = 0,254$, adapun besar kontribusinya adalah 25,4%
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Diperoleh $F_{hitung} = 54 > F_{tabel} = 3,59$ dengan nilai $R = 0,93$ didapat $R^2 = 0,86$, adapun besar kontribusinya adalah 86%.

B. Saran

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

1. Para guru penjas disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek dan faktor kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor yang lain yang ikut menunjang keberhasilan hasil lompat jauh siswa.
2. Untuk mendapat hasil yang optimal khususnya faktor kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai, peneliti menyarankan pada para guru penjas untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai.
3. Para atlet lompat jauh agar memperhatikan faktor kecepatan 50 meter dan daya ledak otot tungkai untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang hasil lompat jauh.
4. Bagi para peneliti diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan melibatkan sampel yang lebih besar serta dengan jumlah variabel yang lebih banyak, agar penelitian ini lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi. (2009). *Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP
- Aip,Syarifudin.(1992).(<http://pdigilib.uns.ac.iduploaddokumen144101308201009101.pdf>) di akses tanggal 29 juni 2011.
- Bompa TO. (1993). *Theory and Methodology of Training: The key to Atletik Performance*. 2nd Adition. Lowa: Kendall/Hunt Pud. Company.
- Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Padang (2009) *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*
- Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Padang (2006) *Buku Panduan Akademik*.
- Erizal Nurmai. (2004). *Atletik*. Fakultas Keolahragaan Padang : FIK UNP
- Harsono, Here. (1980). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma
- M. Ridwan. (2000) *Teknik Dasar Atletik*.Padang: FIK UNP
- Panduan Penerapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan kepelatihan Pelajar dan sekolah Khusus Olahragawan*, (2009). Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek dan Olahragawan Republik Indonesia.
- Pete, Evelyn, Ozolyn. (1992). *Anatomi dan Psikologi untuk Paramedis*, Pd. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Soegito. (1989:36) (<http://pdigilib.uns.ac.iduploaddokumen144101308201009101.pdf>) di akses tanggal 30 Juni 2011
- Stenback. (1977). *General Theory of Training Part I*.
- Syafrudin. (1992). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Padang: FPOK
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2011). Fokus Media, Bandung.