

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KECEPATAN DAN
KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

**(Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa
SMA Negeri 13 Padang)**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANDI SUMANTO
1206830/2012**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13 Padang).

Nama : Andi Sumanto

Nim/BP : 1206830/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

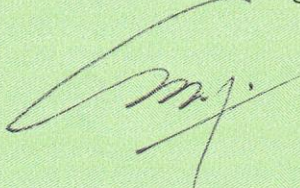
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



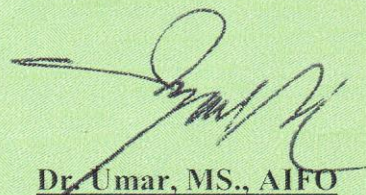
Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP 19600514 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Andi Sumanto

NIM/BP : 1206830/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

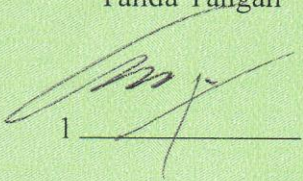

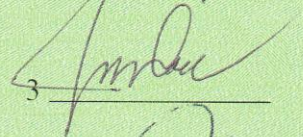
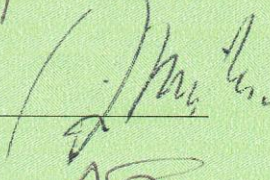
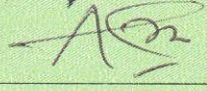
Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Dan Kelentukan
Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan
Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13
Padang)**

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. M. Ridwan, M.Pd	1 
Sekretaris	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2 
Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	3 
Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	4 
Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	5 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13 Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2017
Yang membuat pernyataan



Andi Sumanto
NIM. 1206830/2012

ABSTRAK

Andi Sumanto (2017): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Untuk memperoleh hasil lompat jauh yang maksimal diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Variabel dalam penelitian adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan dan kemampuan lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 13 Padang yang berjumlah 678 orang. Sampel yang diambil adalah siswa putra kelas X, XI dan XII sebanyak 25 orang, pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Instrumen dalam yang dipakai dalam penelitian ini adalah *standing broad jump*, tes lari 30 meter, *flexiometer test* dan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil analisis menunjukan : 1). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 13,79%. 2). Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 10,37%. 3). Terdapat kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 19,42%. 4). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 43,59%.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13 Padang)”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Drs. Afrizal S, M.Pd dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO sebagai Ketua Jurusan Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua yang saya sayangi dan cintai Saiman dan Mariana yang tiada henti- hentinya memberikan semangat dan doa nya terhadap pembuatan skripsi saya ini dan juga buat adik saya tercinta Ayu Putri Ana yang juga memberikan motivasi terhadap saya.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Lompat Jauh	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai	17
3. Kecepatan	19
4. Kelentukan	21
B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian.....	29
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel.....	30
D. Instrumen penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Uji Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan.....	53

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	62
B. Saran	62

DAFTAR RUJUKAN.....	64
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	66
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Norma Standarisasi Untuk Tes <i>Standing Broad Jump</i>	33
4. Norma Standarisasi Untuk Tes Lari 30 Meter	35
5. Norma Standarisasi Untuk Tes <i>Flexiometer</i>	36
6. Tenaga Pembantu Pelaksanaan Tes	38
7. Tabel Persiapan Analisis Metode <i>Dolittle</i>	39
8. Tabel Penyelesaian <i>Dolittle</i>	39
9. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	41
10. Distribusi Frekuensi Kecepatan	42
11. Distribusi Frekuensi Kelentukan	44
12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh	45
13. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	46
14. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh	49
15. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Kecepatan	50
16. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Kelentukan	51
17. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh.	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan Lompat Jauh.....	12
2. Tolakan Lompat Jauh.....	13
3. Teknik Melayang Lompat Jauh.....	15
4. Teknik Gerakan Mendarat Lompat Jauh	16
5. Kerangka Konseptual	27
6. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	34
7. Tes Lari 30 Meter.....	35
8. Tes <i>Flexiometer</i>	36
9. Tes Kemampuan Lompat Jauh	37
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	42
11. Histogram Kecepatan	43
12. Histogram Kelentukan	44
13. Histogram Lompat Jauh	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	66
2. Analisis Uji Normalitas data daya ledak otot tungkai Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (X1)	67
3. Analisis uji normalitas data kecepatan (X2) Melalui uji <i>lilliefors</i>	68
4. Analisis uji normalitas data kelentukan (X3) Melalui uji <i>lilliefors</i>	69
5. Analisis uji normalitas data kemampuan lompat jauh (Y) Melalui uji <i>lilliefors</i>	70
6. T-Score data penelitian	71
7. Analisis Korelasi Sederhana X1 dengan Y	72
8. Analisis Korelasi Sederhana X2 dengan Y	73
9. Analisis Korelasi Sederhana X3 dengan Y	74
10. Analisis Korelasi Sederhana X1 dengan X2	75
11. Analisis Korelasi Sederhana X1 dengan X3	76
12. Analisis Korelasi Sederhana X2 dengan X3	77
13. Perhitungan Koefisien Korelasi.....	78
14. Korelasi ganda dengan Metode <i>Dolittle</i>	87
15. Tabel Dari Harga Kritik <i>Product Moment</i>	90
16. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	91
17. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	92
18. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	93
19. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia hal ini digemari banyak orang baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar. Dengan berolahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi keterbatasan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga, Menurut undang-undang RI no.3 tahun 2005 pasal 25 ayat 2 tentang sistem keolahragaan nasional (2007:14) dikemukakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai”.

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga pendidikan. Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya. yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang mantap, sehingga pengalaman yang diperoleh siswa, menggambarkan intelek, sosial, jasmaniah, dan emosi mereka.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Untuk mencapai hasil belajar yang baik dalam atletik, perlu didukung latihan yang baik melalui

pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. seperti ilmu biologi, fisika, teknik, dan banyak ilmu yang lainnya. Untuk memperoleh hasil yang maksimal di bidang atletik khususnya lompat jauh maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti antara lain: kualitas atau kemampuan fisik seperti, kekuatan, kelentukan, daya tahan kekuatan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, peredaran darah, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi.

Nomor lompat adalah salah satu bagian dari cabang olahraga atletik, Nomor lompat yang sering diperlombakan adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya menggunakan tolakan satu kaki.

Lompat jauh juga merupakan bagian dari kurikulum di pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah. Seperti diketahui bahwa penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkan di sekolah mulai jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Materi ini diberikan sebagai bahan ajar guna mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes, yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah dan hasil belajar yang baik. Lompat jauh banyak digemari oleh siswa karena cabang ini lebih mudah pelaksanaannya jika dibandingkan dengan olahraga permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran dan latihan lompat jauh, siswa diharapkan bisa melakukan gerakan lompat jauh secara

berurutan sesuai dengan fase-fase yang ada pada lompat jauh, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan satu komponen yang sangat diperlukan dalam suatu cabang olahraga, Adapun menurut Arsil (2000:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)”. Dalam nomor lompat jauh komponen kondisi fisik yang sangat dominan yaitu Daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan. Corbin dalam Arsil (2000:71) mengemukakan “Daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara *eksplosif* atau dengan cepat”. Dalam lompat jauh daya ledak yang dibutuhkan adalah daya ledak otot tungkai. Semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang semakin baik hasil lompatan yang diperoleh, begitu juga sebaliknya.

Menurut Jonath dalam Arsil (2000:83) “kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan, berdasarkan kemudahan bergerak”. Kecepatan pada lompat jauh dilakukan sebagai awalan dalam melakukan lompatan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Lompat jauh sebenarnya adalah lari dengan kecepatan dan menolak . jadi, seorang pelompat agar berhasil melompat apabila larinya cepat dan kemudian diikuti oleh menolak yang tepat dan kuat pada papan tolakan.

Menurut Syafruddin (2012:59) mengatakan “Kelentukan adalah *flexibility* atau kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal Kelentukan dalam

lompat jauh terjadi saat badan melayang di udara yaitu sikap badan jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan diluruskan ke depan, tanpa adanya kelentukan pinggang maka lompatan yang dilakukan tidak akan sesuai dengan apa yang diharapkan bahkan lompatan dengan gaya jongkok tidak bisa dilakukan sama sekali karena kelentukan merupakan faktor yang penting dalam melakukan lompatan selain dari kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan pengamatan, Observasi dan wawancara peneliti pada Maret 2016 siswa SMA Negeri 13 Padang belum memiliki hasil kemampuan lompat jauh yang baik. Hal ini terlihat sewaktu melihat hasil jarak lompatan yang diperoleh siswa saat mengambil nilai lompat jauh. Berdasarkan keterangan di atas, masih rendahnya hasil kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang diantaranya adalah kesegaran jasmani dan kondisi fisik. Selain kesegaran jasmani dan kondisi fisik untuk dapat menghasilkan lompatan yang maksimal lompat jauh harus memiliki fisik, teknik, taktik, motivasi, tinggi badan, panjang tungkai, berat badan, dan mental yang baik. Karena faktor - faktor tersebut sangat mempengaruhi hasil lompatan dalam melakukan lompat jauh.

Dari paparan diatas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh. Maka dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan , dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13 Padang).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Berat badan berperan dalam melakukan kemampuan lompat jauh karena, apabila seorang pelompat jauh memiliki berat badan ideal itu sangat mempengaruhi kekuatan pada saat menolak pada saat lompat jauh.
2. Tinggi badan atau Panjang tungkai merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan kemampuan lompat jauh karena, seorang pelompat jauh yang memiliki postur yang tinggi maka langkah kaki yang dimiliki akan semakin panjang.
3. Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang sangat berpengaruh dengan kemampuan lompat jauh. apabila seorang pelompat jauh tidak memiliki motivasi maka dia tidak akan terpacu semangatnya untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal.
4. Mental sangat berperan dalam melakukan kemampuan lompat jauh jika mental seorang pelompat bagus maka dia tidak akan mudah terganggu dengan hal hal yang membuat dirinya terganggu dan akan memperoleh hasil lompatan yang maksimal.
5. Teknik menunjukan tingkat kemampuan koordinasi seseorang dalam melakukan suatu gerakan. apabila seorang pelompat jauh memiliki teknik yang benar maka akan menghasilkan lompatan yang maksimal.
6. Daya ledak otot tungkai komponen yang sangat berpengaruh dalam melakukan kemampuan lompat jauh. Seorang yang memiliki daya ledak

otot tungkai bagus maka akan menghasilkan kekuatan dan kontraksi pada saat melakukan tolakan .

7. Kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Dalam lompat jauh kecepatan yang dibutuhkan pada awalan dan sewaktu melakukan tolakan apabila memiliki kecepatan lari yang bagus maka akan menghasilkan tolakan dan jarak lompatan yang masimal.
8. Kelentukan merupakan komponen yang sangat berpengaruh dengan kemampuan lompat jauh karena, apabila seorang pelompat memiliki kelentukan yang bagus maka pada saat melayang bisa mendorong badannya kedepan supaya menghasilkan jarak lompatan yang jauh.
9. Kemampuan Lompat Jauh sangat dibutuhkan seorang pelompat untuk bisa melompat dengan baik. Apabila seorang pelompat memiliki kondisi fisik dan teknik yang bagus maka akan menghasilkan lompatan yang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, masalah hanya dibatasi pada:

1. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMA Negeri 13 Padang.
2. Kecepatan Siswa SMA Negeri 13 Padang.
3. Kelentukan Siswa SMA Negeri 13 Padang.
4. Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 13 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang ?
2. Apakah terdapat kontribusi dengan kemampuan lompat jauh kecepatan siswa SMA Negeri 13 Padang ?
3. Apakah terdapat kontribusi dengan kemampuan lompat jauh kelentukan siswa SMA Negeri 13 Padang ?
4. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan secara bersama - sama dengan kemampuan lompat jauh siswa siswa SMA Negeri 13 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang.

4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan. Selain itu penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih dapat di gunakan sebagai salah satu pedoman Sebagai informasi, pertimbangan, dan masukan bagi guru olahraga di sekolah.
3. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian khusus dan penyusunan karya ilmiah.
4. Bagi peneliti sendiri, dapat dijadikan tambahan *referensi* serta untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Dapat menjadi pendorong dan motivasi untuk lebih giat menjadi peneliti buku dan artikel olahraga lainnya.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang, dengan kontribusi sebesar 13,79 %.
2. Kecepatan berkontribusi dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang, dengan kontribusi sebesar 10,37 %.
3. Kelentukan berkontribusi dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang, dengan kontribusi sebesar 19,42 %.
4. Daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang, dengan kontribusi sebesar 43,59 %.

B. Saran

1. Kepada Guru Olahraga SMA Negeri 13 Padang

Disarankan kepada guru olahraga SMA Negeri 13 Padang untuk lebih memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang unsur kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan yang berperan terhadap kemampuan lompat jauh.

2. Kepada Siswa SMA Negeri 13 Padang

Siswa SMA Negeri 13 Padang agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yg diberikan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Kepada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olahraga.

4. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa ataupun atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, pengukur*. Jakarta : PT. Sastra Budaya
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK . UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- G. Rosy. 2009. *Daya Ledak Otot*. Online.[http:// massjeew. blogspot. com / 2009 / 07/ cooperativelearning. html](http://massjeew.blogspot.com/2009/07/cooperativelearning.html). Diakses 3 Mei 2016.
- IAAF. 2006 – 2007. *International Association OF Athletics Federations Peraturan Lomba Atletik – IAAF*. Senayan Jakarta
- Nurmai, Erizal. 2004. *Atletik*. Padang : FIK UNP
- Sajoto, Muhammad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Kineologi*. Jakarta : Depdikbud
- Sudjana. 1992. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Statistik. 2012. *Silabus dan Hand Out Mata Kuliah Statistika Dasar /2*. Padang : FIK UNP.
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP.
- U.Jonath dan R. Krempel. 1986. *Atletik 1*. Jakarta : PT Rosda Jayaputra.
- Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. 2007. Jakarta
- Winarno . 2006 . *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahraagaan.