

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PELAJAR SMPN 2
LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ELVI ELI SUSANTI
07074/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : **Elvi Eli Susanti**

NIM/BP : **07074/2008**

Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan**

Jurusan : **Kepelatihan**

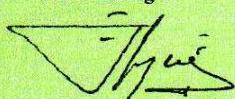
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Universitas : **Negeri Padang**

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



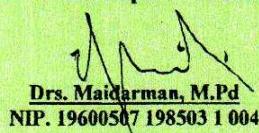
Drs. Argantos, M.Pd
NIP.19600527 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan
NIP. 19600724 198602 1 001

Diketahui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

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

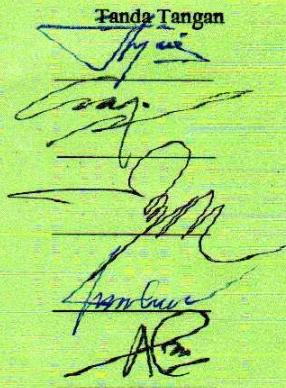
Judul : Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot
Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pelajar
SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Elvi Eli Susanti
NIM : 07074
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	Drs. Argantos, M.Pd
2. Sekretaris	Drs. M. Ridwan
3. Anggota	Drs. Umar, MS, AIFO
4. Anggota	Drs. Ishak Aziz, M.Pd
5. Anggota	Drs. Afrizal S, M.Pd

Tanda Tangan


PERSEMBAHAN



**Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang beriman dan ber ilmu pengetahuan
diantaramu beberapa derajat (Qs. Al mujadalah : 11).**

**Pelajarilah ilmu, sesungguhnya mempelajari adalah ibadah, menelaahnya adalah
tasbih, menyebarluaskan adalah suatu pendekatan kepada Allah.....**

**Segala puji bagi Allah SWT yang telah menjanjikan kemudahan setelah kesulitan,
kelapangan setelah kesempitan dan senyuman dibalik kegundahan....**

**4 tahun yang silam kutapaki kota padang tercinta dengan semangat untuk
menggapai cita-cita hari demi hari minggu demi minggu hingga tahun, tak terasa
semua itu berlalu seiring bergulirnya waktu,,, dan tiba masanya untuk melangkah
dengan cita-cita dan harapan yang baru. Kedepanku berharap kebenaranMu akan
tetap menemaniku untuk menapaki jalanMu yang lurus. Yaa Allah jadikan apa yang
selama ini ku perbuat menjadi berkah untuk bekal dan harapan pada diriku, untuk
orang banyak dan bantulah aku untuk slalu berusaha menjadi orang yang berguna.**

**Karya sederhana ini kupersembahkan pada orang-orang yang kusayangi, kukagumi
dan orang-orang yang telah membantu ku selama ini...**

**Pertama ku persembahkan buat kedua orang tuaku, Apa (samar) yang slalu
mendoakan dan selama ini memperjuangkan kan ku agar aku tetap kuat dan bisa
menjadi orang, serta memenuhi kewajibanku, walaupun serba kekurangan asalkan
anaknya bisa jadi yang terbaik ,hingga saat itu ingin rasanya menembus sang waktu
untuk menyelesaikan semua ini, dan alhamdulillah akhirnya terwujud juga. dan Elok
(mardini) dengan semangat dan kesabaran jua yang tak henti-henti
memperjuangkan masa depan anak-anakmu demi "mambangkik batang tarandam"
kegigihanmu dan kasih sayang yang tak terhingga yang selalu dicurahkan untuk
kami menjadi pengobat rindu dikala jauh darimu. Tiada kata mengeluh yang
kudengar dari bibirmu, meskiun yang dirasakan sangat pedih dihatimu.**

Elok,,Apa terimakasih atas kasih sayang yang dan kesabaran yang engkau berikan
dan juga semangat yang diberikan agar aku jadi orang yang berpendidikan,,,
akankah aku bisa membalas jasa dan membahagiakanmu??? Yaa rabb, berilah usia
yang engkau berikan untuk kedua orang tuaku,,, Elok, Apa . . . I love you...

Dan teristimewa buat kakakku one ris, bg Pal, akak, ante Des, serta buat adik-adiku Hengki, Lisa, Jefri n Romi, dan tak lupa buat nenekku, serta mamak (mak adang, mak etek, mak inggih) dan etek (Teta,Ceni,) Dan tak lupa kakak ipar (uda Ali, Katangah, uda Momon, uda Akir) terima kasih atas dukungan yang diberikan baik moril maupun materilnya...

Buat dosen pembimbingku Drs. Argantos, M.Pd dan M.ridwan. M.Pd (terimakasi atas bimbingannya dan supornya, jasa-jasa bapak tak pernah lupakan).

Buat rumah cantik (kak lsil, kak leli, kak ririn, kak suren kak nana, kak iwit, kak ria n "wiwi, ifra, cici, desi, gita"), dan buat seseorang yang selama ini ku anggap lebih, mudah-mudahan suatu saat kita bisa berkumpul lagi, semoga kekeluargaan ini menjadi abadi selamanya..... makasi atas motivasi selama ini,,,

.....Buat sahabat.....

up "alhamdulilah akhirnya sampai juga niat kita untuk mengejarkan yang nama SEPTEMBER2 dengan semangat dan niat semua bisa tercapai walaupun banyak rintangan, dan Ria, Veni, febri tetap semangat MARET menunggu kalian, dan dolla "makasi atas bantuan" semangat untuk slalu bisa...hehehe mudahan-mudahan persahabatan kita abadi. Amiiin.....

buat rekan-rekan kepel Bp 08 yang seperjungan "Roni, Alam, Replus, Dede, Okta, Nia, dedi, Willy "maksi ya willy, atas dukungannya, serta udah membantu dalam pengolahan data" „hehehe dan semua yang tak tersebut, cepat nyusul ya,,,

Buat semua pihak yang membantu, I Love You ALL

PERRSEMBAHAN



Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang beriman dan ber ilmu pengetahuan diantaramu beberapa derajat (Qs. Al mujadalah : 11).

Pelajarilah ilmu, sesungguhnya mempelajari adalah ibadah, menelaahnya adalah tasbih, menyebarluaskan adalah suatu pendekatan kepada Allah.....

Segala puji bagi Allah SWT yang telah menjanjikan kemudahan setelah kesulitan, kelapangan setelah kesempitan dan senyuman dibalik kegundahan....

4 tahun yang silam kutapaki kota padang tercinta dengan semangat untuk menggapai cita-cita hari demi hari minggu demi minggu hingga tahun, tak terasa semua itu berlalu seiring bergulirnya waktu,,, dan tiba masanya untuk melangkah dengan cita-cita dan harapan yang baru. Kedepanku berharap kebenaranMu akan tetap menemaniku untuk menapaki jalanMu yang lurus. Yaa Allah jadikan apa yang selama ini ku perbuat menjadi berkah untuk bekal dan harapan pada diriku, untuk orang banyak dan bantulah aku untuk slalu berusaha menjadi orang yang berguna.

Karya sederhana ini kupersembahkan pada orang-orang yang kusayangi, kukagumi dan orang-orang yang telah membantu ku selama ini...

Pertama ku persembahkan buat kedua orang tuaku, Apa (samar) yang slalu mendoakan dan selama ini memperjuangkan kan ku agar aku tetap kuat dan bisa menjadi orang, serta menyuhi kewajibanku, walaupun serba kekurangan asalkan anaknya bisa jadi yang terbaik ,hingga saat itu ingin rasanya menembus sang waktu untuk menyelesaikan semua ini, dan alhamdulilah akhirnya terwujud juga. dan Elok (mardini) dengan semangat dan kesabaran jua yang tak henti-henti memperjuangkan masa depan anak-anakmu demi "mambangkik batang tarandam" kegigihanmu dan kasih sayang yang tak terhingga yang selalu dicurahkan untuk kami menjadi pengobat rindu dikala jauh darimu. Tiada kata mengeluh yang kudengar dari bibirmu, meskiun yang dirasakan sangat pedih dihatimu.

Elok,,Apa terimakasih atas kasih sayang yang dan kesabaran yang engkau berikan dan juga semangat yang diberikan agar aku jadi orang yang berpendidikan,,, akankah aku bisa membalas jasa dan membahagiakanmu??? Yaa rabb, berilah usia yang engkau berikan untuk kedua orang tuaku,,, Elok, Apa. . .I love you...



Dan teristimewa buat kakakku one ris, bg Pal, akak, ante Des, serta buat adik-adiku Hengki, Lisa, Jefri n Romi, dan tak lupa buat nenekku, serta mamak (mak adang, mak etek, mak inggil) dan etek (Teta,Ceni,) Dan tak lupa kakak ipar (uda Ali, Katangah, uda Momon, uda Akir) terima kasih atas dukungan yang diberikan baik moril maupun materilnya...

Buat dosen pembimbingku Drs. Argantos, M.Pd dan M.ridwan. M.Pd (terimakasi atas bimbingannya dan supornya, jasa-jasa bapak tak pernah aku lupakan).

Buat rumah cantik (kak lsil, kak leli, kak ririn, kak suren kak nana, kak iwit, kak ria n "wiwi, ifra, cici, desi, gita"), dan buat seseorang yang selama ini ku anggap lebih, mudah-mudahan suatu saat kita bisa berkumpul lagi, semoga kekeluargaan ini menjadi abadi selamanya..... makasi atas motivasi selama ini....

.....Buat sahabat.....

up "alhamdulilah akhirnya sampai juga niat kita untuk mengejarkan yang nama SEPTEMBER2 dengan semangat dan niat semua bisa tercapai walaupun banyak rintangan, dan Ria, Veni, febri tetap semangat MARET menunggu kalian, dan dolla "makasi atas bantuan" semangat untuk slalu bisa...hehehe mudahan-mudahan persahabatan kita abadi. Amiiin.....

khususnya pada satuan 102 MB/UNP, angkatan 32 yang telah banyak memberikan semangat serta ngajarin kedisiplinan, serta angkatan saya 33 (komandan Andika Saputra, wadan Arif Zaiman, diklat Tunjung Budi Utomo, ksu pam Sadeddrika Deva, kaur min Fithria Lestari, dan kaursus Betty Yudistira) semoga angkatan kita tetap kompak slalu, dan tetap semangat, dan untuk angkatan 34,35 dan 36 yang telah banyak membantu serta yang saya banggakan, terimakasih atas bantuan kalian semua.

Semoga Batalyon 102/MB NNP tetap kompak dan jaya selalu

buat rekan-rekan kepel Bp 08 yang seperjungan "Roni, Alam, Replus, Dede, Okta, Nia, dedi, Willy "maksi ya willy, atas dukungannya, serta udah membantu dalam pengolahan data", hehehe dan semua yang tak tersebut, cepat nyusul...,,

«<<<<<<<<<Spesial dan Teristimewa Buat Seseorang>>>>>>>>>>

ABSTRAK

Elvi Eli Susanti. 2012. Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa masih banyak pelajar yang gagal dalam mencapai kemampuan lompat jauh secara maksimal, hal ini terlihat pada pelajar yang menyelesaikan gerakan-gerakan lompatan dengan kurang sempurna, mulai saat melakukan gerakan awalan, tolakan,(take off), melayang sampai pada saat mendarat. Penelitian bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasional, Populasi penelitian berjumlah 414 orang pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Padang Pariaman, Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pelajar kelas VIII yang berjumlah 45 orang. Teknik pengumpulan data adalah kecepatan dengan tes kecepatan lari 30 m, daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump Test* dan kemampuan lompat jauh dengan tes lompat jauh. Data yang peroleh dianalisa menggunakan statistik korelasi ganda melalui program komputerisasi SPSS versi 15.0 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa :1) Terdapat kontribusi kecepatan secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pelajar kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sebesar 53%. 2) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pelajar kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sebesar 46.4%. 3) Terdapat kontribusi secara bersama kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pelajar kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sebesar 67.3%.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Lompat Jauh

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. DR. Z. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Drs. Argantos, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) dan Bapak Drs. M. Ridwan, selaku Pembimbing II.
5. Bapak Drs Ishak Aziz, M.Pd, Bapak Drs Umar Ms, AIFO, dan Bapak Drs Afrizal S, M.Pd, selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak kepala SMPN 2 Lubuk Alung Beserta Jajaran.

8. Bapak/Ibuk guru olahraga SMPN 2 Lubuk Alung
9. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
10. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
11. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peneliti menyadari bahwa peneliti sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, juli 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR i.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Lompat Jauh	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai	13
3. Kecepatan Lari	16
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Definisi Oprasional	28
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Instrumen Penelitian/Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data Penelitian	
38	
2. Uji Persyaratan Analisis	44
3. Pengujian Hipotesis	45
B. Pembahasan	49

BAB III KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Lompat Jauh	10
2. Sikap dan Gerak pada Waktu Akan Melakukan Tolakan	11
3. Sikap Badan Diudara pada Lompat Jauh Gaya Jongkok	12
4. Sikap Badan Waktu Mendarat	13
5. <i>Musculus Gastrocnemius</i> dan <i>Tibialis Anterior</i>	15
6. Kerangka Konseptual	22
7. Pelaksanaan Tes Kecepatan	31
8. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	32
9. Hasil Kemampuan Lompat	33
10. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kecepatan Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman	39
11. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman	41
12. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kemampuan Lompat Jauh Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman	43

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas VIII	27
3. Interpretasi Koefisien Korelasi	35
4. Data Penelitian Tes Kecepatan Lari 30 m, Tes Daya Ledak Otot Tungkai dan Tes Kemampuan Lompat Jauh Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.....	38
5. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kecepatan Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman	39
6. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman	40
7. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kemampuan Lompat Jauh Pelajar Kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman	42
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	44
9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	58
2. Uji Persyaratan Analisis atau Penelitian	60
3. Analisis Data Penelitian	61
4. Tabel Nilai-nilai untuk Distribusi t	66
5. Tabel Nilai-nilai Untuk Distribusi F	67
6. Dokumentasi Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa kemajuan di segala bidang salah satu contoh adalah banyak peralatan yang berteknologi tinggi untuk menunjang prestasi olahraga, seperti *weight training* (latihan beban) yang berguna untuk menunjang prestasi didalam beberapa cabang olahraga seperti: untuk pembentukan kekuatan otot, daya tahan kecepatan dan power. Menurut Syafrudin (2011: 33) menjelaskan:

“bahwa salah satu aspek yang mendasar yang berkaitan dengan pengetahuan latihan yang harus dikuasai adalah pengetahuan latihan tentang pembebahan latihan, hal ini diharuskan karena pembebahan latihan merupakan aspek terpenting dalam proses pembinaan dan latihan yang menentukan keberhasilan latihan yang dilakukan, atau dengan kata lain, berhasil/ meningkat tidaknya komponen/unsur yang dilatih sangat ditentukan oleh faktor pembebahan latihan“.

Di dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebar luaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 ayat 3 yang berbunyi:

“Sistem Keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai keolahragaan nasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di lihat bahwa dalam mencapai prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional maupun internasional.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kebugaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa indonesia melalui event-event, baik itu ditingkat nasional maupun Internasional.

Atletik nomor lompat jauh merupakan nomor atletik yang dominan yang diperlombakan dalam kejuaraan cabang atletik, maka atletik juga dimasukan kedalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ketingkat perguruan tinggi. Hal ini bertujuan nomor lompat jauh lebih terkenal di sekolah guna mendapatkan bibit-bibit lompat jauh yang berbakat sekaligus untuk dapat bersaing dalam rangka menghadapi peraturan olahraga dunia.

Untuk mendapatkan atlet unggul lompat jauh khususnya dan olahraga prestasi umumnya Sekolah, maka para siswa diberi pengetahuan dan keterampilan lompat jauh, baik secara teori maupun praktek. pelajaran pendidikan jasmani pada cabang atletik. Adapun olahraga atletik juga dijadikan suatu asumsi untuk dapat dijadikan sebagai bekal yang berguna bagi siswa

yang mengembangkan potensinya. Artinya dapat dijadikan cikal bakal untuk terjun ketengah masyarakat adapun modal dasar ketingkat yang lebih tinggi.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) secara formal berada pada satu tingkat diatas sekolah dasar (SD). Pada usia SMP ini sangat tepatlah meletakan titik landasan untuk menerapkan ilmu-ilmu pengetahuan dan keterampilan keolahragaan. Irawadi (2010: 25) mengelompokan unsur kondisi fisik terdiri dari:

1. Unsur fisik dasar yang terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan
2. Unsur fisik gabungan terdiri dari daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, dan koordinasi.

Dijelaskan bahwa kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelentukan, power, daya tahan reaksi, koordinasi, dan keseimbangan merupakan kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan terhadap peningkatan prestasi dalam olahraga lompat jauh.

Dari hasil pengamatan di lapangan yaitu pada saat melaksanakan pelajaran penjas atletik nomor lompat jauh pada pelajar SMPN 2 Alung masih banyak yang gagal dalam mencapai hasil lompat jauh secara maksimal, hal ini terlihat pada pelajar yang menyelesaikan gerakan-gerakan lompatan dengan kurang sempurna, mulai saat melakukan gerakan awalan, tolakan (*take off*), melayang sampai pada saat mendarat.

Kemampuan yang seharusnya dilakukan adanya hal yang mempengaruhi, apakah teknik dan kemampuannya. Dan hal ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor dan unsur-unsur terhadap hasil lompat jauh tersebut. Sebagai mana menurut Jarver (1982: 38) 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 Krempel dalam Syafruddin (1992: 102) bahwa faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah : Sarana dan prasarana, materi yang diajarkan, teknik lompat jauh yang dikuasai, motivasi anak dalam belajar, bakat dan minat siswa, kondisi fisik, kecepatan, power dan koordinasi

Menurut para ahli di atas perlu dibuktikan di lapangan atau lebih lanjut untuk kebenaranya. Sehingga akan membantu pelatih dalam menyusun program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit-bibit atlet. Maka penulis akan meneliti tentang : kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, maka permasalahan dalam penelitian ini diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Penguasaan teknik lompat jauh, pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
2. Bagaimanakah Sarana dan prasarana SMPN 2 Lubuk Alung apakah sudah memadai
3. Bagaimanakah Kondisi fisik yang dimiliki, pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
4. Apakah Daya ledak pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
5. Apakah Kecepatan pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
6. Apakah Koordinasi pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
7. Apakah Ekplosiv power pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
8. Apakah Power pelajar SMPN 2 Lubuk Alung

C. Pembatasan Masalah

Mengigat banyaknya variabel penyebab masalah yang akan diteliti dan terbatasnya waktu, dana, literatur yang tersedia, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalah:

1. Kecepatan pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
2. Daya ledak otot tungkai pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
3. Kemampuan lompat jauh pelajar SMPN 2 Lubuk Alung

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah di kemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Seberapa besar kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh Pelajar SMPN 2 Lubuk Alung?
2. Seberapa besar daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh Pelajar SMPN 2 Lubuk Alung ?
3. Seberapa besar kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh Pelajar SMPN 2 Lubuk Alung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh pelajar di SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten padang Pariaman
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman
3. Seberapa besar kontribusi kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pelajar SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Peneliti, sebagai satu syarat untuk memperoleh Strata satu (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih atletik dalam melatih lompat jauh di sekolah
3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani berusaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani terhadap pembelajaran penjaskes pada materi lompat jauh terhadap pelajar di sekolah.
4. Sebagai salah satu bahan kepustakan FIK UNP dan masukan bagi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.
5. Sebagai salah satu bahan bacaan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan lingkup yang lebih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian maka dapatlah ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :
1. Rata-rata kecepatan pelajar kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman adalah 4.81 detik. Dan Terdapat kontribusi kecepatan secara signifikan terhadap kemampuan sebesar 53%.
 2. Rata-rata daya ledak otot tungkai pelajar kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman adalah 2.33 m. Dan Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 46.4%.
 3. Rata-rata kemampuan lompat jauh pelajar kelas VIII SMPN 2 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman adalah 3.63 m. Dan Terdapat kontribusi secara bersama kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 67.3%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti dapat mengajukan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Para guru disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek faktor kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan lompat jauh.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya faktor kecepatan dan daya ledak otot tungkai, peneliti menyarankan pada para guru untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter.
3. Untuk atlet lompat jauh agar memperhatikan faktor-faktor kecepatan dan daya ledak otot tungkai, serta koordinasi mata kaki untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain didalam menunjang daya faktor kecepatan dan daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Rektorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip, Syafruddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Rektorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- _____. (2011). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang.
- Bompa TO. (1993). *Theory and Methodology of Training: The Key to Atletik Performance*. and Edition. Lowa: Kendali/hunt Pud. Company.
- Fardi, Adnan. (2011). *Statistik lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Harsono, Here. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, Aziz, Alimul. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- <http://www.google.co.id/search?q=sikap+medarat+diudara&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a>
- http://books.google.co.id/books/about/Anatomi_Fisiologi_Tubuh_Manusia.html?id=JLrv7yrYcNUC&redir_esc=y
- http://id.search.yahoo.com/search;_ylt=Axt7wmtOzgJQw24A_SvLQwx.?p=gabar+standing+broad+jump&fr2=sb-bot&fr=greentree_ff1&type=937811
- http://id.search.yahoo.com/search;_ylt=Axt7wnN1zgJQbhwAsgXLQwx.?p=pelak+sanaan+tes+kecepatan&fr2=sb-top&fr=greentree_ff1&type=937811&type_param=937811&rd=r1
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi Fisik dan pengukurannya*. FIK UNP.
- Jarver, Jess. (1982) *Belajar dan Berlatih atletik*. Bandung: Pioner (terjemahan).