

**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

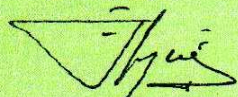
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Universitas** : Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



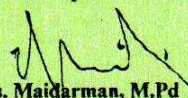
Drs. Argantos, M.Pd  
NIP.19600527 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan  
NIP. 19600724 198602 1 001

Diketahui  
Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



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



## PENGESAHAN

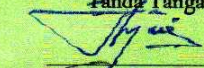



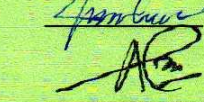
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**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 Kepeleatihan Olahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Negeri Padang

Padang, Juli 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
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	

## 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 "membangkit batang tarandam" kegigihanmmu 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.







PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**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, menyebarkanluaskan 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 "membangkit 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...**





## 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 of), 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 diperoleh 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*

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> i.....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
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

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
-----------------------------	-----------



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
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

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
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

<b>Lampiran</b>	<b><i>Halaman</i></b>
1. Data Penelitian .....	58
2. Uji Persyaratan Analisis atau Penelitian .....	60
3. Analisis Data Penelitian .....	61
4. Tabel Nilai-nilai untuk Ditribusi 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 pembebanan latihan, hal ini diharuskan karena pembebanan 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 pembebanan 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 of*), 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 of* (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 kebenarannya. 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 Eksplosif power pelajar SMPN 2 Lubuk Alung
8. Apakah Power pelajar SMPN 2 Lubuk Alung

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat 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 kepastakan 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 Pendidikantinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip, Syafruddin. (1992). *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Rektorat Jenderal Pendidikantinggi 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 Methodhologi of Training: The Key to Atletik Performance*. and Edition. Iowa: 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://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=Axt7wmtOzgJQw24A_SvLQwx.?p=gabar+standing+broad+jump&fr2=sb-bot&fr=greentree_ff1&type=937811)
- [http://id.search.yahoo.com/search;\\_ylt=Axt7wnN1zgJQbhwAsgXLQwx.?p=pelaksanaan+tes+kecepatan&fr2=sb-top&fr=greentree\\_ff1&type=937811&type\\_param=937811&rd=r1](http://id.search.yahoo.com/search;_ylt=Axt7wnN1zgJQbhwAsgXLQwx.?p=pelaksanaan+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).