

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA MENGGANTUNG PADA MAHASISWA JURUSAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS RIAU

TESIS



MASKHURI

NIM. 11006

Tesis ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan

KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010

ABSTRACT

Maskhuri. 2010. The Contributions of the Running Speed, Leg Muscles Explosive Power and Flexibility on the Ability Long Jump Hang Style.

This study was analyzed with a quantitative research using correlated approach that aims to find the contribution of (1) running speed on the ability long jump hang style, (2) leg muscle explosive power on the ability long jump hang style, (3) flexibility on the ability long jump hang style, (4) simultaneously running speed, leg muscle explosive power and flexibility on the ability long jump hang style.

These study were conducted on students majoring in Physical Education and Recreation Health second semester at Riau University in year 2010, with the population of 147 students. Sampling studies uses random sampling, whereby each class was taken by random in order to obtain the sample of 37 students. The data of the studies were carried out by the steps namely: The run 40 yards test, Vertical jump test, Reach-test and Long jump hang style test. Before performing data analysis, it was carried out test analysis requirements such as; normality test, linearity test and independence among independent variables. The data of the running speed, leg muscle explosive power, flexibility and long jump ability were obtained by using the techniques of correlation and simple regression analysis, and techniques of correlation and regression multiple analysis.

The results of the techniques of correlation and simple regression analysis revealed that the running speed contribution of the ability long jump hang style is 42.3 %; explosive power leg muscles contribution of the ability long jump hang style is 25.1 %; flexibility contribute of the ability long jump hang style is 8.6 %. Meanwhile, the result using techniques of correlation and regression multiple analysis revealed that the running speed, explosive power and flexibility leg muscles simultaneously contribute of the ability long jump hang style is 61.5 %. This study suggested that improving the maximal ability of long jump hang style are very important to increase the ability of running speed, explosive power and flexibility leg muscles.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya ini, tesis dengan judul "KONTRIBUSI KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS RIAU. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 28 September 2010

Saya yang Menyatakan

Maskhuri
NIM: 11006

Kata Pengantar

Syukur alhamdulillah berkat rahmat Tuhan dan KaruniaNya jualah, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan.

Menyadari bahwa selama proses penyelesaian penulisan hasil penelitian ini, atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang tulus dan penghargaan kepada :

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan sampai terwujudnya hasil penelitian ini
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan sampai terwujudnya hasil penelitian ini
3. Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO, sebagai dosen penguji, yang telah banyak memberikan bantuan, masukan, saran dalam menyelesaikan hasil penelitian ini
4. Dr. Chalid Marzuki, M.A, sebagai dosen penguji, yang telah banyak memberikan bantuan, masukan, saran dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
5. Dr. Yuni Ahda, M.Si. sebagai dosen penguji, yang telah banyak memberikan bantuan, masukan, saran dalam menyelesaikan hasil penelitian ini
6. Dekan FKIP Universitas Riau yang telah memberikan izin, menggunakan sebagian mahasiswa dalam penelitian ini, serta memberikan fasilitas dan perlengkapan lainnya untuk kelancaran penelitian.

7. Rekan-rekan mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga angkatan 2008.
8. Kedua mertua yang telah memberikan motivasi, pengertian, doa dan restu sehingga studi ini dapat diselesaikan.
9. Kakak dan adik-adik yang telah memberikan motivasi, pengertian, doa dan restu sehingga studi ini dapat diselesaikan.
10. Istriku Dian Eka Ningsih, dan kedua anakku Aridianto Widodo dan Dianri Dwi Putra yang telah memberikan motivasi, pengertian, doa dan kasih sayang sehingga studi ini dapat diselesaikan.
11. Semua pihak yang telah memberikan motivasi, pengertian, doa dan bantuan sehingga studi ini dapat diselesaikan.

Demikian ucapan terima kasih penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah, dan Allah SWT akan melipat gandakan pahalanya. Amin.

Padang, Sepetember 2010.

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Penelitian	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Kecepatan Lari.....	10
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	16
3. Hakikat Kelentukan	21
4. Hakikat Lompat Jauh	25
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Populasi dan Sampel	40
D. Definisi Operasional	41
E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Teknik Analisa Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	55
B. Deskripsi Data	55
C. Uji Persaratan Analisis	61
D. Diskusi / Pembahasan	69

BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	76
B. Implikasi	77
C. Saran	81

DAFTAR PUSTAKA	82
----------------------	----

LAMPIRAN – LAMPIRAN	84
---------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas Riau	40
2. Sampel Penelitian Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FKIP Univesitas Riau	41
3. Norma Penilaian Kecepatan Lari 40 yard	45
4. Norma Penilaian Daya Ledak Otot Tungkai	49
5. Norma Penilaian Kelentukan	50
6. Standar Prestasi Lompat Jauh	52
7. Deskripsi Data Penelitian	56
8. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari	56
9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai	57
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	59
11. Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh Gaya Menggantung	60
12. Rangkuman Uji Normalitas Variabel Kecepatan lari, Daya ledak otot tungkai, Kelentukan dan Lompat jauh Gaya Menggantung	62
13. Rangkuman Hasil Uji Linieritas Variabel Kecepatan Lari (X_1), Daya Ledak Otot Tungkai (X_2), Kelentukan (X_3) terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Y).....	63
14. Rangkuman Hasil Uji Linieritas Variabel Kecepatan Lari (X_1), Daya Ledak Otot Tungkai (X_2), Kelentukan (X_3) terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung (Y).....	84
15. Distibusi Hasil Tes Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Lompat Jauh Gaya Menggantung Menjadi Ti-Skor	85
16. Aplikasi rumus menghitung standar deviasi (X_1)	88
17. Aplikasi rumus menghitung standar deviasi (X_2)	89

18.	Aplikasi rumus menghitung standar deviasi (X_3)	90
19.	Aplikasi rumus menghitung standar deviasi (Y).....	91
20.	Data Untuk Uji Normalitas Variabel Kecepatan lari	92
21.	Data Untuk Uji Normalitas Variabel Daya ledak otot tungkai	93
22.	Data Untuk Uji Normalitas Variabel Kelentukan	94
23.	Data Untuk Uji Normalitas Variabel Lompat jauh Gaya Menggantung	95
24.	Analisis Pengujian Keberartian Regresi X_1, X_2, X_3 dengan Y	96
25.	Analisis Perhitungan Jumlah Kuadrat Galat Kecepatan Lari.....	98
26.	Daftar ANAVA Regesi Linear Sederhana	99
27.	Analisis Perhitungan Jumlah Kuadrat Galat Daya Ledak Oto Tungkai	101
28.	Daftar ANAVA Regesi Linear Sederhana	102
29.	Analisis Perhitungan Jumlah Kuadrat Galat Kelentukan.....	104
30.	Daftar ANAVA Regesi Linear Sederhana	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur ATP	13
2. Take-off 9 langkah	29
3. Arah gaya pada lepas tapak untuk lompat jauh.....	30
4. Teknik Menggantung	32
5. Sikap saat mendarat.....	33
6. Konstelasi Hubungan Variabel Penelitian	39
7. Tes Vertical Jump	47
8. Skala Pengukuran Power Kaki dari Alan D. Robert	48
9. Cara mengukur kelenturan badan	50
10. Tes Loncat Jauh Gaya Menggantung.....	52
11. Histogram Kecepatan Lari	57
12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	58
13. Histogram Kelenturan	59
14. Histogram Hasi Lompat Jauh Gaya Menggantung	61
15. Penjelasan Tentang Pelaksanaan Tes	115
16. Pelaksanaan Strecing.....	115
17. Pelaksanaan Tes vertical jump posisi persiapan	116
18. Pelaksanaan Tes vertical jump posisi melompat.....	116
19. Pelaksanaan Tes kelenturan.....	117
20. Pelaksanaan Tes Lari 40 yad (36,6 meter).....	117
21. Pelaksanaan Tes Lompat jauh gaya menggantung (posisi awalan)	118
22. Pelaksanaan Tes Lompat jauh gaya menggantung (posisi menggantung).....	118

23. Pelaksanaan Tes Lompat jauh gaya menggantung (posisi menggantung).....	119
24. Pelaksanaan Tes Lompat jauh gaya menggantung (posisi mendarat)	119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Hasil Tes Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Semester II Universitas Riau Pekanbaru	84
2. Distribusi Hasil Tes Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Lompat Jauh Gaya Menggantung Menjadi Ti-Skor	85
3. Menghitung Ti-skor	86
4. Aplikasi rumus menghitung standar deviasi	88
5. Data Untuk Uji Normalitas Variabel	92
6. Analisis Pengujian Keberartian Regresi X_1 , X_2 , X_3 dan dengan Y	96
7. Mencari Persamaan Regresi	97
8. Koefisien Korelasi, Uji Keberartian Koefisien Korelasi	110
9. Dokumentasi Penelitian	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pentingnya menjaga keseimbangan perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan otak dan keterampilan jasmani, maka pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan disetiap jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan secara efektif dan terprogram dengan baik dapat meningkatkan kualitas gerak tubuh, membentuk watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta dapat meningkatkan prestasi sehingga mampu menghadapi tuntutan perkembangan kehidupan baik secara nasional maupun secara global.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 16 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan. Bab V Pasal 25: Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani serta pengembangan minat dan bakat olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan, dapat dilakukan melalui kegiatan baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan di lembaga pendidikan sekolah serta pada lembaga pendidikan luar sekolah, dimana pendidikan jasmani dan olahraga diberikan dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Pendidikan tidak akan sempurna dan lengkap tanpa pendidikan jasmani dan olahraga, karena pendidikan jasmani dan olahraga di samping memiliki pengetahuan dan keterampilan teknis cabang olahraga juga siswa mempunyai nilai-nilai sosial yang positif serta dapat menanamkan landasan yang kuat untuk membentuk sifat-sifat sportivitas yang tinggi. Pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Salah satu materi dalam matakuliah di FKIP Universitas Riau Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi adalah atletik.

Atletik merupakan gerak dasar bagi cabang olahraga lain. Hal ini disebabkan nomor yang ada dalam cabang ini sering dilakukan pada cabang olahraga lain seperti gerakan lari, lompat dan lempar. Materi atletik yang diberikan dalam pendidikan jasmani dan olahraga dapat dijadikan sarana dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik serta dapat meningkatkan prestasi atlet pada cabang-cabang olahraga lainnya karena atletik merupakan olahraga yang memberi keterampilan gerak dasar yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga.

Salah satu nomor yang selalu dilombakan dalam olahraga atletik adalah nomor lompat jauh. Dengan matakuliah yang diberikan tersebut mahasiswa dapat meningkatnya kebugaran jasmani, keterampilan motorik dan pengetahuan teknik lompat jauh sehingga dengan keterampilan dan pengetahuan teknik lompat jauh muncul atlet-atlet yang berprestasi.

Usaha-usaha yang dilakukan oleh pemerintah daerah Riau dalam proses pembinaan serta peningkatan prestasi atlet melalui kegiatan POPDA dan PORDA belum maksimal. Dalam event-event nasional dimana prestasi selalu di dominasi oleh atlet-atlet yang berasal dari propinsi lain, khususnya lompat jauh. Dalam Pekan Olah Raga Pelajar Nasional (POPNAS) IX 2007, Agus Reza Irawan prestasi lompat jauh yang dicapainya 7,85 meter, POPNAS X 2009 di Yogyakarta, atlet dari Sulawesi Tengah, Noval berhasil melompat sejauh 7,03 meter (Finroll Sports, 2009). Jika dibandingkan dengan prestasi lompat jauh pada PORDA IV Riau tahun 1998 putra adalah 6,66 meter dan putri 5,46 meter, prestasi lompat jauh PORDA VI Riau tahun 2009, Desman Wardi dengan lompatan 6,40 meter dan Fitri Hariyati dengan lompatan 4,82 meter (KONI Riau,2009). Dari perbandingan tersebut atlet Riau disamping tertinggal dari ditingkat nasional juga ditingkat daerahpun prestasinya menurun.

Menurunnya tingkat prestasi atlet daerah dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain program latihan yang kurang efektif, tidak diaplikasikannya ilmu pengetahuan dan teknologi secara maksimal dan kurang berfungsinya pemantauan dalam mencari atlet lompat jauh yang berbakat. Untuk itu PB PASI harus secara cepat menyikapi hal ini dengan melakukan langkah-langkah yang tepat agar prestasi atlet khususnya cabang atletik nomor lompat, semakin baik dan tidak ketinggalan dengan negara lain, dan khususnya atlet propinsi Riau dibanding dengan atlet dari daerah lain.

Munculnya atlet berprestasi, dalam lompat jauh ditentukan oleh berbagai faktor dan salah satu diantaranya adalah faktor kondisi fisik. Faktor-

faktor kondisi fisik yang perlu ditingkatkan adalah:” Kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincihan, dan kelentukan” (Mochammad Sajoto,1988:57).

Apabila daya ledak otot tungkai, kecepatan lari, daya tahan, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi gerak berkontribusi dalam perbandingan yang optimal terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung maka terjadilah prestasi puncak atau maksimal. Dengan demikian cabang olahraga atletik terutama nomor lompat jauh gaya menggantung memerlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mendasari teknik-teknik gerak yang terdapat dalam lompat jauh gaya menggantung.

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Hasil kedua gaya menentukan parabola titik grafitasi. Agar dapat menganalisa suatu teknik gerakan khususnya lompat jauh maka seorang pelatih haruslah menguasai ilmu tentang gerak dan penerapannya di lapangan. Karena di dalam teknik lompat jauh diperlukan kecepatan lari pada awalan yang menghasilkan kecepatan horizontal secara maksimal, dan tolakan dengan daya ledak otot tungkai saat menolak untuk menghasilkan daya vertikal yang maksimal.

Melalui matakuliah olahraga cabang atletik terutama pada lompat jauh, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau akan memperoleh kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kepribadian, dan pengetahuan teknik lompat jauh, sehingga mahasiswa

mampu membangun suatu proses pembinaan dan mengembangkan olahraga untuk mencapai puncak prestasi secara maksimal.

Pada Universitas Riau Pekanbaru, ada beberapa mahasiswa yang muncul sebagai atlet/pemain pada cabang olahraga misalnya sebagai pemain di klub sepak bola, bola voli, atlet panahan di tingkat daerah. Lain halnya dengan cabang olahraga atletik terutama pada nomor lompat jauh hanya sebatas mengikuti mata kuliah. Menurut pengamatan penulis, pada umumnya mahasiswa tidak mampu melakukan lompatan dengan maksimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Kesulitan yang dialami mahasiswa pada umumnya adalah lemahnya kecepatan lari dalam awalan dan daya tolak pada papan tumpu, sehingga mempengaruhi sikap melayang di udara dan mendarat sehingga hasil lompatannya kurang maksimal.

Berdasarkan analisis penulis, tidak munculnya prestasi mahasiswa sebagai atlet lompat jauh di tingkat daerah diantaranya adalah tidak dimilikinya faktor kondisi fisik (kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai) yang baik, tipe tubuh atlet seperti panjang tungkai dan jenis serabut otot yang dimiliki, program latihan yang tidak diaplikasikan dengan baik, sarana dan prasarana kurang memadai sehingga tidak efektifnya mahasiswa dalam latihan.

Dari uraian di atas terdapat spesifikasi faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi lompat jauh. Misalnya untuk melakukan awalan dengan baik sangat dibutuhkan kecepatan lari, maka faktor kecepatan lari akan memberi kontribusinya. Sedangkan pada tahap periode menolak (*take-off*), maka faktor daya ledak otot tungkai akan memberi kontribusinya. Pada tahap melayang di udara dan pendaratan faktor kelentukan dan keseimbangan

disertai koordinasi gerak yang sempurna. Dengan demikian faktor kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan diduga sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh khususnya gaya menggantung.

Berdasarkan pengamatan penulis, untuk mendapatkan prestasi lompat jauh gaya menggantung secara optimal dibutuhkan kecepatan lari pada awalan untuk mendapatkan gaya dorongan ke depan, daya ledak otot tungkai untuk melakukan tolakan ke atas, kelentukan tubuh (sikap melayang di udara gaya menggantung) untuk menjaga keseimbangan tubuh dan sikap mendarat. Berdasarkan uraian tersebut, penulis perlu melakukan pembuktian melalui penelitian sebagai upaya dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, diketahui ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya menggantung, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah faktor kondisi fisik akan mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
2. Apakah kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
3. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
4. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?

5. Apakah koordinasi gerak memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
6. Faktor manakah dari kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang lebih besar kontribusinya terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
7. Apakah terdapat kontribusi bersama kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan serta faktor kondisi fisik lain dengan kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya menggantung. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis perlu membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya menggantung. Penelitian ini dibatasi pada kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan sebagai variabel bebas serta kemampuan lompat jauh gaya menggantung sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk menghindari luasnya permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah kecepatan lari memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?

2. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
3. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?
4. Apakah kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan berkontribusi secara bersama terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tentang :

1. Kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
3. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
4. Kontribusi secara bersama kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan penulis akan berguna bagi :

1. Para pembaca untuk menambah wawasan dalam faktor-faktor kondisi fisik yang berperan penting bagi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung.

2. Para pelatih olahraga atletik agar dapat menerapkan program latihan tidak mengabaikan faktor kondisi fisik kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
3. Para pelatih olahraga atletik agar dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat untuk kemajuan prestasi atlet khususnya nomor lompat jauh gaya menggantung.
4. Salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan pendidikan Program Pascasarjana di UNP.

BA B V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi hasil penelitian yang dilakukan maka dalam batas-batas penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan lari berkontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada mahasiswa jurusan penjaskesrek Universitas Riau. Temuan penelitian menunjukkan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung sebesar 42,3 %.
2. Daya ledak otot tungkai berkontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada mahasiswa jurusan penjaskesrek Universitas Riau. Temuan penelitian menunjukkan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung sebesar 25,1 %.
3. Kelentukan berkontribusi cukup signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada mahasiswa jurusan penjaskesrek Universitas Riau. Temuan penelitian menunjukkan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung sebesar 8,76 %.
4. Kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama berkontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada mahasiswa jurusan penjaskesrek Universitas Riau. Temuan penelitian menunjukkan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung sebesar 61,5 %.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka dapat dirumuskan beberapa implikasi hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama. Hal ini berarti bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal pada variabel terikat maka perlu upaya peningkatan pada variabel bebas. Dengan kata lain, untuk mendapatkan prestasi lompat jauh gaya menggantung perlu upaya peningkatan kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Berikut ini diuraikan implikasi dari kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan.

1. Meningkatkan Kecepatan Lari

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai terdapat kontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung, terdapat korelasinya kuat. Implikasi dari temuan penelitian ini adalah jika kecepatan lari sebagai salah satu faktor penentu dalam prestasi lompat jauh, perlu dilakukan pembinaan dengan metode latihan yang lebih efektif terhadap mahasiswa penjaskes sehingga mempunyai kecepatan optimal dalam awalan dan menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal. Hasono (1993:35) mengemukakan "cara-cara melatih kecepatan (1) Kecepatan sprint dengan interval running (2) Kecepatan reaksi dengan metode pertandingan dimana harus selalu mengejar waktu secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan (3) Kecepatan bergerak dengan metode interval training.

Syafruddin (1999:43) mengemukakan bahwa "kecepatan sangat tergantung dari kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan". Dengan demikian untuk mendapatkan kecepatan lari secara optimal dibutuhkan juga kekuatan secara optimal untuk mendukung tercapainya kecepatan lari secara maksimal, hal ini dapat dilakukan dengan cara lari menaiki tangga, lari di pasir pantai, lari sprint dengan membawa bola medisn, dumbel, rompi pasir dan lain sebagainya.

2. Meningkatkan daya ledak otot tungkai

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai terdapat kontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung terdapat korelasinya sedang. Daya ledak otot tungkai dengan korelasi sedang terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung, perlu dilakukan pembinaan dengan metode latihan yang lebih efektif terhadap mahasiswa penjaskesrek sehingga mempunyai daya ledak otot tungkai secara optimal untuk melakukan *take-off* (menumpu pada papan tumpu) sehingga menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal.

Hal ini berarti bahwa apabila mahasiswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai tinggi maka akan menghasilkan lompatan yang maksimal, dan sebaliknya apabila mahasiswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai rendah akan menghasilkan lompatan kurang maksimal. Dengan demikian perlu dilakukan pembinaan dengan metode latihan pembebanan yang lebih efektif terhadap mahasiswa penjaskesrek sehingga

mempunyai daya ledak yang optimal untuk menumpu dan menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal.

Bernhad (1986:51) mengemukakan bahwa "untuk membangun dan mengembangkan daya ledak otot tungkai dapat dilakukan beberapa bentuk latihan sederhana seperti latihan tanpa beban dan latihan pembebanan". Untuk latihan tanpa beban dapat dilakukan dengan latihan lari naik bukit dan sebagainya dan untuk latihan pembebanan yang perlu diperhatikan adalah volume beban, intensitas pembebanan dalam latihan dan interval, artinya semakin berat yang diangkat semakin tinggi intensitas pengulangnya dan waktu istirahatnya. "Pada latihan kekuatan maksimal, kekuatan kecepatan (*power*) dan kecepatan harus diberikan istirahat yang penuh atau hampir penuh, karena kelelahan yang terjadi dapat mengakibatkan suatu pengurangan intensitas", (Syafruddin, 1999:78)

3. Meningkatkan Kelentukan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan terdapat kontribusi cukup signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung terdapat korelasinya sedang. Faktor kelentukan tetap berkorelasi dengan kemampuan lompat jauh gaya menggantung perlu diberikan latihan-latihan kelentukan secara umum terhadap mahasiswa penjaskasrek. Dengan kelentukan pelompat jauh akan dapat melakukan gerakan-gerakan dalam mengoptimalkan gerakan fisik. Karena kelentukan adalah satu komponen dari kondisi fisik yang tidak terlepas dari peningkatan kemampuan *performance* seorang pelompat jauh.

Baechile (2003:11) mengemukakan “meningkatnya kelentukan/*flexibilitas* mampu pengembangan tenaga dan mengurangi kemungkinan cedera pada otot”. Dengan demikian perlu dilakukan pembinaan dengan latihan yang lebih efektif terhadap mahasiswa penjaskesrek yaitu melalui latihan-latihan kelentukan yang teratur, otot menjadi lebih besar, lebih kuat dan elastisitas otot memungkinkan persendian dapat bergerak seluas-luasnya, pengembangan gerak akan menghasilkan tenaga yang lebih besar, sehingga mempunyai fleksibilitas yang baik dan menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal.

Dari beberapa pendapat tersebut maka kelentukan adalah suatu kemampuan yang berhubungan dengan persendian yaitu keluasan pergerakan persendian yang dimiliki seseorang yang dipengaruhi oleh daya lentur otot serta daya gerak persendian. Kelentukan tubuh adalah suatu kemampuan menggerakkan tubuh seluas-luasnya baik membungkuk maupun sikap kayang. Kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan kelentukan secara dinamis dan latihan kelentukan secara statis (latihan peregangan).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, jelaslah bahwa kelentukan merupakan salah satu unsur yang sangat menentukan dalam kemampuan keterampilan olahraga khususnya lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian apabila seorang pelompat jauh gaya menggantung memiliki kelentukan yang maksimal dan ditunjang oleh faktor kondisi lain akan mempengaruhi hasil lompat jauh gaya menggantung secara maksimal.

C. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan kelentukan memberikan kontribusi baik secara sendiri-sendiri ataupun secara bersama terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung. Maka sebagai tindak lanjut dari penelitian ini adalah :

1. Bagi para pelatih dan atlet dalam upaya peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung hendaknya melakukan latihan-latihan kecepatan lari secara lebih intensif sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada hasil lompat jauh gaya menggantung yang ingin dicapai.
2. Disamping faktor kecepatan lari, seorang pelompat juga melakukan latihan-latihan daya ledak otot tungkai agar dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada hasil lompat jauh gaya menggantung yang ingin dicapai.
3. Untuk menampilkan gerakan seluas-luasnya dan keterampilan secara maksimal perlu melakukan latihan-latihan kelentukan/ fleksibilitas umum, dengan kelentukan tubuh menunjukkan kemampuan dan kemudahan bergerak serta peningkatan pada performance atlet. Peningkatan kelentukan tubuh memungkinkan seorang atlet untuk mengerahkan gaya yang lebih besar.
4. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lompat jauh agar meneliti pada atlet lompat jauh dengan variabel komponen fisik yang lain, sehingga diperoleh informasi data yang lebih lengkap tentang besaran kontribusi kondisi fisik lainnya terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

Daftar Rujukan

- Adang Suherman, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana. 1992. *Teknik Dasar Mengajar Atletik untuk Nomor Lompat*. Diklat FPOK-UPI. Bandung.
- Agus Irianto. 2003, *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Padang: Kencana Prenada Media Group.
- Akdon. 2008. *Aplikasi Metode Penelitian untuk Administrasi dan Manajemen*. Bandung: Dewa Ruchi.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechile Thomas R, Groves Barney R. 1997. *Latihan Beban. Strength and Conditioning Specialist*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Bernhard Gunter. 1986. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Bernhard Gunter. 1993. *Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*, Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, O Tudor. 1983. *Theory and Methodology off Training. The Key to Athletic Performance*. Ed. Derrick Jones. Dubuque. IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Carr Gary A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cava G. La. 1995. *Pengobatan Dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Finroll. 2009. Antara Sports (<http://sports.id.finroll.com/Track.a.field/22010>. diakses 10 November 2009, 07:53).
- Fox El Bowers, Foss ML, 1993. *The Physiological Basis For Exercises and Sport 5th Ed*. Wisconsin: WBC Brown and Benchmark.
- Haag, Herbert, Dassel Han. 1981. *Fitness Test Stuttgart*. Verlag Hofman Schondorf.
- Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : KONI Pusat.