

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, MOTIVASI BERPRESTASI  
DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH  
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENJASORKES  
SMP IT AL IKHLAS KOTA PEKANBARU**

**TESIS**



**Oleh:**

**MADE ARMADE  
Nim. 1308524**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## ABSTRACT

**Made Armade. 2015. Contribution of the Explosive Power of Leg Muscle, Achievement Motivation, and Leg Long to the Student's Long Jump Achievement of the Extracurriculler at Junior High School IT AL IKHLAS Pekanbaru City. Thesis. Graduate Program. State University of Padang.**

Based on the result of observation in the field, seen that the Extracurriculler for Student's of Junior High School of IT AL IKHLAS Pekanbaru City doesn't operate the practising abiliy yet, so that the Long Jump Achievement result is farly still low. The purpose of this research is to explain the relationship and Contribution of the Explosive Power of Leg Muscle, Achievement Motivation, and Leg Long for the Student's Long Jump Achievement Student's Extracurriculler.

The reseach result is quantitative by using the corelational analysis technique. The Population of this research were 33 people, while the Samples was taken through *Total Sampling*, so it were got 33 people. The instrument in the research was used Standing Broad Jump for the Explosive Power of Leg Muscle, questionnaire for the Achievement Motivation, roler for the Leg Long and roler for the Long Jump Achievement. Data which found was analised using the Simple/Multiple Corelation analysis technique and Simple/Multiple Regresion.

Data analysis result shown that: (1) the Explosive Power of Leg Muscle given the significant contribution to the Student's Long Jump Achievement of the Exracurriculler of Junior High School of IT AL IKHLAS Pekanbaru City, the contribution was 75.28 %. (2) Achievement Motivation given the contribution, but not significant to the Student's Long Jump Achievement of the Extracurriculler of Junior High School of IT AL IKHLAS Pekanbaru City, the contribution was 10.24 %. (3) Leg Long given the contribution, but not significant to the Student's Long Jump Achievement of the Extracurriculler of Junior High School of IT AL IKHLAS Pekanbaru City, the contribution was 0.07 %. (4) the Explosive Power of Leg Muscle, the Achievement Motivation and Leg Long as together giving the significant contribution to the Student's Long Jump Achievement of the Extracurriculler at Junior High School of IT AL IKHLAS Pekanbaru City, the contribution were 59.73%.

**Key word:** Explosive Power of Leg Muscle, Achievement Motivation, Leg Long, and Long Jump Achievement.

## ABSTRAK

**Made Armade. 2015. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang**

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dilihat bahwa siswa peserta Ekstrakurikuler SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru belum melakukan kemampuan berlatihnya pada saat latihan, sehingga hasil Prestasi Lompat Jauh masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan kontribusi Daya Ledak otot Tungkai, Motivasi Berprestasi, dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh.

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Korelasional, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru tahun ajaran 2015 yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump* untuk Daya Ledak Otot Tungkai, Angket untuk Motivasi Berprestasi dan meteran untuk Panjang Tungkai. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis Korelasi sederhana/ganda dan Regresi sederhana/ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 75.28%. (2) Motivasi Berprestasi memberikan kontribusi, tetapi tidak signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 10.54%. (3) Panjang Tungkai memberikan kontribusi, tetapi tidak signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 0.07%. (4) Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 59.73%.

**Kata Kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi, Panjang Tungkai dan Prestasi Lompat Jauh.

## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

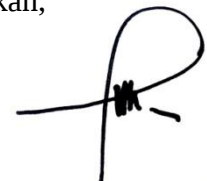
Mahasiswa : **Made Armade**

NIM : **1308524**

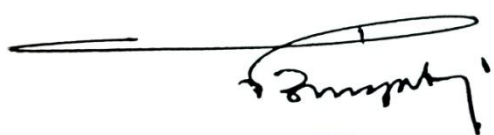
| Nama                                                  | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal               |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <u>Prof. Dr. Imam Sodikoen, M. Pd</u><br>Pembimbing I |  | <u>24 - 08 - 2015</u> |

|                                             |                                                                                      |                       |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <u>Dr. Argantos, M. Pd</u><br>Pembimbing II |  | <u>24 - 08 - 2015</u> |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
**Drs. Syafrizar, M. Pd**  
NIP. 19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Ketua,

  
**Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO**  
NIP.19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI**  
**UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

---

| No. | Nama                                                | Tanda Tangan                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <u>Prof. Dr. Imam Sodikoen, M. Pd</u><br>(Ketua)    | <br>_____   |
| 2.  | <u>Dr. Argantos, M. Pd</u><br>(Sekretaris)          | <br>_____   |
| 3.  | <u>Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons</u><br>(Anggota)   | <br>_____ |
| 4.  | <u>Prof. Dr. Gusril, M. Pd</u><br>(Anggota)         | <br>_____ |
| 5.  | <u>Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons</u><br>(Anggota) | <br>_____ |

Mahasiswa

Mahasiswa : Made Armade

NIM : 1308524

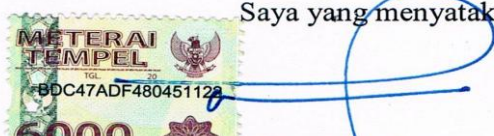
Tanggal Ujian : 30-07-2015

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2015  
Saya yang menyatakan,



Made Armade  
NIM. 2013/ 08524

**METERAI TEMPEL**  
TGL. 20  
BDC47ADF480451122  
**6000**  
ENAM RIBU RUPIAH

## **KATA PENGANTAR**

Peneliti ucapkan puji syukur pada Tuhan yang Maha Esa, karena Nikmat dan Rahmat-nya peneliti dapat menyelesaikan Tesis ini, sesuai dengan kemampuan peneliti. Kemudian tidak lupa peneliti mengirimkan Shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Tesis ini berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru”.

Tidak sedikit kesulitan yang dihadapi dalam mengerjakan Tesis, terutama karena terbatasnya kemampuan, waktu dan literatur yang tersedia. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya sebagai ungkapan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Argantos, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, arahan, bimbingan dan motivasi yang berharga bagi penulisan Tesis, serta penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan.
2. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, MS, Kons, Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd, dan Bapak Dr. Tjung Haw Sin, M.Pd, Kons, selaku kontributor yang telah memberikan kritikan dan saran sebagai penyempurnaan Tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Phill Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang dan Bapak Drs. Syafrizar M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menuntut Ilmu di Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO, selaku Ketua Program Studi dan Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, selaku Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah mempermudah peneliti dalam pengadministrasian.
5. Bapak/Ibu Dosen pengajar di Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan Ilmu pengetahuannya tentang Akademik maupun penyelesaian Tesis ini.
6. Bapak Jepriadi, A.Md di Bidang Tata Usaha Magister Pendidikan Olahraga, yang tak bosan-bosannya telah memberikan Informasi mengenai Akademik.
7. SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin menggunakan siswa peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes dalam penelitian ini, serta memberikan fasilitas dan perlengkapan lainya untuk kelancaran penelitian.
8. Ayahanda (M. Rum Syam), Ibunda (Syam Sinar), Abang (Alex Sander), Kakak (Gusti Wahyuni, S.Pd dan Popi Westuti, S.Pd), Adik (Daeng Ismed), Paman (H. Syahril), Calon Istri (Iit Selviani, S.FT) serta semua keluarga yang selalu memberi bantuan materi maupun moril.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan motivasi bagi peneliti.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas bantuan yang diberikan baik langsung maupun tidak langsung, sehingga Tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

Atas bantuan yang mereka berikan itu, mudah-mudahan mendapat imbalan pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, peneliti menerima kritikan dan saran dari pembaca untuk kesempurnaan Tesis ini. Peneliti mengharapkan Tesis ini bermanfaat dalam Pendidikan Jasmani dan Pembinaan Olahraga ke depannya.

**Padang, Juli 2015**

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

|                                      | Hal  |
|--------------------------------------|------|
| <b>ABSTRACT</b> .....                | i    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                 | ii   |
| <b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> ..... | iii  |
| <b>PERSETUJUAN KOMISI</b> .....      | iv   |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....        | v    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....          | vi   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....              | ix   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....            | xii  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....           | xiii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....         | xiv  |

### **BAB I. PENDAHULUAN**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah .....    | 1  |
| B. Identifikasi Masalah .....      | 12 |
| C. Pembatasan Masalah .....        | 13 |
| D. Rumusan Masalah .....           | 14 |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian ..... | 14 |

### **BAB II. TINJAUAN PUSTAKA**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Konseptual .....                       | 16 |
| 1. Hakikat Lompat Jauh .....                        | 16 |
| a. Pengertian .....                                 | 16 |
| b. Teknik Dasar Lompat Jauh .....                   | 18 |
| c. Gaya dalam Lompat Jauh .....                     | 20 |
| d. Fase dalam Lompat Jauh .....                     | 23 |
| 2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....            | 27 |
| a. Pengertian .....                                 | 27 |
| b. Jenis Daya Ledak .....                           | 30 |
| c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak ..... | 31 |

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| d. Otot Tungkai .....                                               | 33 |
| e. Daya Ledak Otot Tungkai.....                                     | 36 |
| f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot<br>Tungkai ..... | 36 |
| 3. Hakikat Motivasi Berprestasi.....                                | 39 |
| a. Pengertian .....                                                 | 39 |
| b. Jenis-Jenis Motivasi .....                                       | 43 |
| c. Fungsi Motivasi .....                                            | 53 |
| 4. Hakikat Panjang Tungkai.....                                     | 54 |
| a. Pengertian .....                                                 | 54 |
| b. Bentuk Panjang Tungkai.....                                      | 55 |
| c. Fungsi Panjang Tungkai .....                                     | 57 |
| B. Dasar Teori Antar Variabel.....                                  | 58 |
| C. Hasil Penelitian yang Relevan .....                              | 61 |
| D. Kerangka Konseptual.....                                         | 62 |
| E. Hipotesis Penelitian .....                                       | 67 |

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Tujuan Penelitian .....          | 69 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 69 |
| 1. Tempat .....                     | 69 |
| 2. Waktu.....                       | 70 |
| C. Metode Penelitian .....          | 70 |
| D. Populasi dan Sampel.....         | 70 |
| 1. Populasi.....                    | 70 |
| 2. Sampel.....                      | 70 |
| E. Instrumen Penelitian .....       | 71 |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....     | 72 |
| G. Teknik Analisis Data.....        | 78 |
| H. Hipotesis Statistika.....        | 79 |

#### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| A. Verifikasi Data .....                                                | 81  |
| B. Deskripsi Data.....                                                  | 81  |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai.....                                         | 82  |
| 2. Motivasi Berprestasi .....                                           | 83  |
| 3. Panjang Tungkai .....                                                | 85  |
| 4. Prestasi Lompat Jauh .....                                           | 86  |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....                            | 87  |
| 1. Uji Normalitas.....                                                  | 87  |
| 2. Uji Linearitas Garis Regresi $X_1$ , $X_2$ dan $X_3$ terhadap Y..... | 88  |
| 3. Uji Independensi Antar Variabel Bebas .....                          | 88  |
| D. Pengujian Hipotesis .....                                            | 90  |
| E. Pembahasan.....                                                      | 94  |
| F. Keterbatasan Penelitian.....                                         | 100 |

#### **BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan ..... | 102 |
| B. Implikasi .....  | 102 |
| C. Saran .....      | 104 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>107</b> |
|-----------------------------|------------|

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>110</b> |
|----------------------|------------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Berprestasi .....                                                                                                                 | 76 |
| 2. Kriteria Penilaian .....                                                                                                                                       | 77 |
| 3. Deskripsi Data Penelitian.....                                                                                                                                 | 82 |
| 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....                                                                                                         | 82 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Berprestasi .....                                                                                                           | 84 |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Panjang Tungkai .....                                                                                                                | 85 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Prestasi Lompat Jauh .....                                                                                                           | 86 |
| 8. Uji Normalitas Data Penelitian .....                                                                                                                           | 88 |
| 9. Uji Linearitas $X_{123}Y$ .....                                                                                                                                | 88 |
| 10. Uji Indenpendensi antar Variabel Bebas.....                                                                                                                   | 89 |
| 11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya<br>Ledak Otot Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh .....                                      | 91 |
| 12. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi<br>Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Lompat Jauh.....                                          | 92 |
| 13. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi<br>Panjang Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh.....                                               | 93 |
| 14. Rangkuman Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak<br>Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi, dan Panjang Tungkai dengan<br>Prestasi Lompat Jauh ..... | 94 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara .....                                                                 | 20 |
| 2. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....                                                                            | 21 |
| 3. Lompat Jauh Gaya Menggantung atau Tegak .....                                                            | 22 |
| 4. Tungkai bagian Atas .....                                                                                | 34 |
| 5. Tungkai bagian Bawah .....                                                                               | 34 |
| 6. Tungkai bagian Belakang .....                                                                            | 35 |
| 7. Hierarki Kebutuhan menurut Maslow .....                                                                  | 46 |
| 8. Panjang Tungkai .....                                                                                    | 55 |
| 9. Tulang Tapak Kaki Kanan Memperlihatkan Lengkung <i>Medial</i> Atau<br>Lengkung <i>Longitudinal</i> ..... | 56 |
| 10. Kerangka Konseptual.....                                                                                | 67 |
| 11. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai .....                                                            | 83 |
| 12. Histogram Data Motivasi Berprestasi .....                                                               | 84 |
| 13. Histogram Data Panjang Tungkai .....                                                                    | 85 |
| 14. Histogram Data Prestasi Lompat Jauh .....                                                               | 87 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Tabel Angket Motivasi Berprestasi Kegiatan Ekstrakurikuler .....                                     | 110 |
| 2. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian .....                                                              | 117 |
| 3. Tabel Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai.....                                                       | 118 |
| 4. Tabel Data Mentah Motivasi Berprestasi .....                                                         | 119 |
| 5. Tabel Data Mentah Panjang Tungkai .....                                                              | 121 |
| 6. Tabel Data Mentah Prestasi Lompat Jauh .....                                                         | 122 |
| 7. Tabel Uji Validitas Instrumen Motivasi Berprestasi .....                                             | 123 |
| 8. Tabel Uji Reliabilitas Instrumen Motivasi Berprestasi.....                                           | 125 |
| 9. Tabel Hasil Uji Coba Terpakai Angket Motivasi Berprestasi .....                                      | 126 |
| 10. Tabel Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai .....                                             | 130 |
| 11. Tabel Uji Normalitas Data Motivasi Berprestasi .....                                                | 131 |
| 12. Tabel Uji Normalitas Data Panjang Tungkai.....                                                      | 132 |
| 13. Tabel Uji Normalitas Data Prestasi Lompat Jauh.....                                                 | 133 |
| 14. Tabel Uji Indenpendensi Daya Ledak Otot Tungkai dan Motivasi<br>Berprestasi.....                    | 134 |
| 15. Tabel Uji Indenpendensi Daya Ledak Otot Tungkai Motivasi<br>Berprestasi.....                        | 135 |
| 16. Tabel Uji Indenpendensi Tungkai Motivasi dan Panjang Tungkai .....                                  | 136 |
| 17. Tabel Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dan Prestasi Lompat Jauh ..                             | 137 |
| 18. Tabel Uji Hipotesis Motivasi Berprestasi dan Prestasi Lompat Jauh .....                             | 139 |
| 19. Tabel Uji Hipotesis Panjang Tungkai dan Prestasi Lompat Jauh .....                                  | 141 |
| 20. Tabel Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi<br>dengan Prestasi Lompat Jauh..... | 143 |

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 21. Tabel Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh.....                                                      | 145 |
| 22. Tabel Hubungan Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh .....                                                        | 147 |
| 23. Tabel Persamaan Linear Regresi Sederhana Daya Ledak Otot Tungkai dan Prestasi Lompat Jauh ( $X_1$ dan $Y$ ) .....                                | 149 |
| 24. Tabel Persamaan Linear Regresi Sederhana Motivasi Berprestasi dan Prestasi Lompat Jauh ( $X_2$ dan $Y$ ).....                                    | 155 |
| 25. Tabel Persamaan Linear Regresi Sederhana Panjang Tungkai dan Prestasi Lompat Jauh ( $X_3$ dan $Y$ ) .....                                        | 161 |
| 26. Tabel Persamaan Linear Regresi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Lompat Jauh ( $X_1, X_2$ dan $Y$ ) ..... | 166 |
| 27. Tabel Persamaan Linear Regresi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh ( $X_1, X_3$ dan $Y$ ) .....      | 169 |
| 28. Tabel Persamaan Linear Regresi Sederhana Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh ( $X_2, X_3$ dan $Y$ ) .....     | 172 |
| 29. Tabel Kerja Analisis Regresi $X_{123}Y$ .....                                                                                                    | 175 |
| 30. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke $z$ ...                                                                           | 181 |
| 31. Tabel Daftar Nilai Kritis $L$ untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....                                                                                  | 182 |
| 32. Tabel Harga Kritik dari <i>product-moment</i> .....                                                                                              | 183 |
| 33. Tabel Nilai Persentil untuk distribusi $t$ .....                                                                                                 | 184 |
| 34. Nilai-nilai untuk distribusi $F$ .....                                                                                                           | 185 |
| 35. Menganalisis Data Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi Dan Panjang Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh menggunakan Program SPSS .....   | 187 |
| 36. Dokumentasi Gambar: Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....                                                                                             | 203 |
| 37. Dokumentasi Gambar: Siswa Mengisi Angket Motivasi Berprestasi.....                                                                               | 204 |
| 38. Dokumentasi Gambar: Peneliti Mengukur Panjang Tungkai Siswa.....                                                                                 | 205 |
| 39. Dokumentasi Gambar: Siswa Melakukan Gerakan Lompat Jauh .....                                                                                    | 207 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga saat sekarang ini sangat pesat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani, kepribadian, dan mencari bibit atlet yang berbakat. Pencarian atlet berbakat dilakukan dengan pengawasan, mengamati, dan mengadakan pengukuran terhadap anak-anak yang berpotensi.

Setiap anak yang memiliki potensi dapat ditingkatkan dan dikembangkan kemampuannya ke arah yang lebih baik dalam prestasi olahraga. Untuk meningkatkan potensi tersebut, bisa melalui pendidikan di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan demikian, tugas pendidik di sekolah atau pelatih di luar sekolah, merupakan faktor utama dalam membina dan mengembangkan potensi tersebut ke arah produktifitas yang diinginkan, seperti: mengembangkan potensi permainan bola besar, bola kecil, aquatik, senam dan atletik.

Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 Ayat 2: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan Intrakurikuler dan/atau Ekstrakurikuler”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan dapat dilaksanakan dengan cara formal dan nonformal melalui jalur Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler, maka untuk menunjang prestasi olahraga selain di sekolah/intrakurikuler, dapat juga melalui pembinaan siswa di luar sekolah/Ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah proses kegiatan di luar sekolah. Kegiatan ini merupakan suatu pembinaan di luar sekolah dengan tujuan untuk mendalami pemahaman dan pengetahuan siswa tentang berbagai macam matapelajaran, terutama mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Siswa dapat memilih cabang olahraga yang digemarinya sebagai penyaluran bakat dan minat dalam kegiatan olahraga di sekolah. Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh:

Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 Pasal 25 Ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan Intrakurikuler maupun Ekstrakurikuler”.

Pembinaan di luar sekolah atau Ekstrakurikuler dapat dikhususkan kepada siswa yang memiliki potensi, minat dan berbakat terhadap salah satu cabang olahraga. Hal ini ditujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap sekolah, sehingga siswa-siswa tersebut bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal.

Pembinaan dan pengembangan atlet hendaknya sudah dilakukan sejak anak usia muda, karena pembinaan dan pengembangan atlet sejak anak usia muda akan dapat lebih berhasil, jika dibandingkan dengan yang dimulainya

terlambat. Hal ini disebabkan, karena anak yang berusia muda masih belum banyak pengaruh-pengaruh negatif, yang memungkinkan akan menjadi faktor penyebab dalam usaha pengembangan potensi olahraganya. Dengan demikian, maka pembinaan dan pengembangan yang dimulai sejak anak usia muda, lebih menguntungkan karena:

- 1) Bakat yang dimiliki oleh anak lebih berkembang secara subur.
- 2) Organ tubuh anak, seperti jantung dan paru, mengenai kemampuan erobik dan anerobiknya sudah berkembang sejak dini.
- 3) Kelenturan dan kekuatan otot-ototnya lebih mudah dikembangkan, sehingga kemampuan otot lebih baik.
- 4) Indera dan syaraf sudah mulai dilatih dan dipacu sejak dini sehingga lebih peka baik terhadap penglihatan, perasaan, rangsangan, maupun gerakan.
- 5) Pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis akan berjalan dengan harmonis Soeharsono dalam (Tangkudung, 2006: 27).

Dari kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa membina anak usia muda jauh lebih baik, bila dibandingkan dengan anak yang sudah berusia matang atau anak yang sudah berumur, karena anak usia muda belum terpengaruh dengan hal yang negatif seperti: mabuk-mabukan, narkoba, merokok dan fungsi kondisi fisik kelenturan umumnya lebih mudah dikembangkan. Membina dan mengembangkan atlet dari usia muda dapat dilakukan dengan kegiatan yang berbentuk rekreasi, permainan, pembinaan kesegaran jasmani, dan prestasi. Semua itu harus juga didukung oleh pihak-pihak yang terkait di dalamnya seperti: Warga Negara, Pelatih, Pemerintah Daerah, Masyarakat, dan Orang Tua. Apabila semua pihak saling mengkoordinasikan dan berkolaborasi dalam meningkatkan perkembangan olahraga dan diiringi dengan pembinaan olahraga yang sistematis dan terprogram, pastilah akan menciptakan atlet-atlet muda yang berbakat.

Sistem pembinaan olahraga berlandaskan pada (1) pendidikan jasmani dan organisasi olahraga Nasional, yang di dalamnya mencakup program pendidikan di sekolah, rekreasi dan klub-klub olahraga, dan struktur organisasi dalam pemerintahan, dan (2) sistem latihan olahraga (Lutan, dkk, 2000: 11). Dengan demikian, pembinaan atlet dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan sistem latihan olahraga.

Pembinaan dan peningkatan Prestasi olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara, akan tetapi lebih baik jika pembinaan itu terprogram, terorganisir dan berkesinambungan. Pembinaan olahraga di sekolah merupakan wadah atau tempat penunjang bagi prestasi anak-anak, maka sistem pembinaan juga harus dilakukan berdasarkan kebutuhan dan Sarana Prasarana di sekolah tersebut. Pembinaan olahraga biasanya dilakukan pada akhir mata pelajaran.

Kegiatan Ekstrakurikuler dapat dilakukan dengan baik, apabila ditentukan oleh empat macam elemen pendidikan yang saling terkait di dalamnya, yakni: 1) adanya Sarana dan Prasarana yang memadai, 2) adanya guru yang memiliki kemampuan yang baik, 3) adanya siswa yang akan dikembangkan untuk mencapai tujuan pendidikan, dan 4) adanya dukungan yang baik dari Kepala Sekolah (Depdikbud, 1998: 05).

Dengan demikian, untuk memenuhi tuntutan kegiatan Ekstrakurikuler, maka peranan masing-masing elemen tersebut harus saling berkontribusi sesuai dengan fungsinya masing-masing untuk mencapai tujuannya. Jika salah satu komponen tersebut tidak berkontribusi dengan baik tentu akan

mengganggu terhadap pencapaian tujuan pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler itu sendiri di sekolah, sehingga dapat dikatakan bahwa bagaimanapun caranya elemen di atas tersebut harus dipenuhi.

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh sekolah-sekolah pada saat sekarang ini, karena kegiatannya sangat positif, apalagi kegiatannya tersebut dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah di bidang akademik. Salah satu cabang olahraga dalam kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah yaitu Lompat Jauh. Lompat Jauh adalah cabang Atletik yang merupakan variasi dari cabang lari *sprint*, oleh karena itu, olahraga Lompat Jauh yang banyak diikuti oleh atlet lari *sprint*. Olahraga ini sudah berkembang sejak dulu. Setiap *event* atau pertandingan pasti ada cabang nomor lompat ini dilombakan.

Pentingnya kegiatan Ekstrakurikuler Lompat Jauh di sekolah adalah untuk menyalurkan minat atau hobi siswa. Kegiatan Ekstrakurikuler juga sebagai wadah untuk membantu siswa dalam mengatasi kesulitan dalam bidang akademik, khususnya Lompat Jauh dan juga sebagai tempat untuk pencarian bibit-bibit atlet di sekolah. Untuk itu kegiatan Ekstrakurikuler harus benar-benar diperhatikan oleh sekolah, supaya menghasilkan siswa-siswa yang berprestasi, terutama pada kegiatan Lompat Jauh.

Lompat Jauh merupakan salah satu nomor lompat dari Atletik. Sebelum peneliti menjelaskan konsep Lompat Jauh, terlebih dahulu kita bahas cabang olahraga dalam Atletik, meliputi: Jalan, Lari, Tolak Peluru, Lempar Cakram, Lempar Lembing, Lompat Tinggi, Lompat Tinggi Galah dan Lompat

Jauh. Atletik disebut dengan ibunya olahraga, karena dalam unsur kegiatan olahraga ada dalam Atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Cabang Atletik merupakan olahraga yang sering dianggap paling membosankan bagi siswa apalagi materi Lompat Jauh. Siswa menganggap bahwasanya Lompat Jauh hanya berdasarkan kegiatan melompat saja. Pada hal sebenarnya Lompat Jauh merupakan gerakan yang memerlukan hampir semua aktivitas fisik terutama Daya Ledak. Teknik Lompat Jauh yang harus dipahami dan dikuasai para siswa Ekstrakurikuler, terutama teknik awalan, tolakan, saat melayang dan tumpuan.

Pelaksanaan perlombaan nomor Lompat Jauh dapat dilakukan dengan tiga macam gaya. Gaya merupakan sikap atau gerakan yang dilakukan sesuai dengan irama gerakan pada Lompat Jauh yang sering digunakan oleh para atlet Lompat Jauh. Gaya Lompat Jauh terdiri yaitu Gaya Jongkok, Gaya Menggantung, dan Gaya Berjalan di Udara. Ketiga gaya tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu agar dapat mencapai jarak lompatan yang maksimal. Dalam penggunaan teknik gaya Lompat Jauh yang sebenarnya, perbedaannya terletak pada teknik posisi badan saat di udara.

Memiliki teknik dan gaya lompatan, merupakan salah satu penunjang dalam mencapai hasil yang maksimal. Teknik dan gaya merupakan suatu proses terjadinya interaksi antara proses lompatan, di mana proses lompatan mempunyai pengaruh dominan terhadap kualitas lompatan, sebab proses lompatan adalah perancang kegiatan Lompat Jauh itu sendiri. Dalam penguasaan teknik dan gaya Lompat Jauh, kondisi fisik yang prima terutama

di bagian kaki sangat diperlukan, karena pada dasarnya kemampuan Lompat Jauh menitik beratkan kegiatannya di kaki, untuk itu meningkatkan kemampuan tungkai sangat baik.

Pada dasarnya Prestasi Lompat Jauh dapat didukung oleh faktor Internal dan Eksternal yang memadai, serta dapat dikembangkan dan dilatih. Di antara faktor Internal yang menyebabkan Prestasi Lompat Jauh adalah Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi, Panjang Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, sedangkan Sarana dan Prasarana merupakan faktor Eksternalnya. Untuk mendapatkan prestasi optimal banyak lagi faktor yang dapat menunjang Prestasi olahraga Lompat Jauh itu sendiri, terutama dengan latihan yang teratur. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Hadi, 2007: 55).

Daya Ledak Otot Tungkai adalah elemen kondisi fisik dan atau anatomi tubuh yang digunakan untuk kegiatan gerak bawah yang berawal dari pangkal paha sampai telapak kaki. Daya Ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, jika disesuaikan dengan hukum gerak, semakin baik Daya Ledak Otot Tungkai seseorang, maka akan semakin jauh tolakan kakinya pada saat melakukan gerakan melompat, terutama kegiatan Lompat Jauh, karena Lompat Jauh menitik beratkan kegiatan gerakannya di kaki, sehingga dikatakan Daya Ledak Otot Tungkai harus dimiliki seorang

Siswa Peserta Ekstrakurikuler. Pada saat melakukan kegiatan Lompat Jauh Daya Ledak Otot Tungkai mengoptimalkan kemampuan otot kaki, mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi pada saat *landing* atau *take off*, sehingga lompatan pun akan jauh ke depan.

Selain faktor Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi juga sangat berperan besar terhadap prestasi seseorang, dalam melakukan aktivitas Lompat Jauh. Motivasi terbentuknya dari dua jenis, yaitu berasal dari diri sendiri (Intrinsik) dan dari luar tubuh (Ekstrinsik). Motivasi Intrinsik adalah Motivasi yang muncul dari dalam diri sendiri tanpa ada faktor luar yang mempengaruhinya. Motivasi ini lebih menekankan proses dari kegiatan itu sendiri dari pada dorongan penghargaan dari luar. Motivasi Ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu terbiasa dan beradaptasi dalam olahraga. Sedangkan Motivasi Berprestasi dapat dikatakan sebagai usaha untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Motivasi Berprestasi bertujuan untuk mendorong siswa bergerak, terutama pada kegiatan Lompat Jauh. Tanpa Motivasi Berprestasi yang tinggi, seorang siswa tidak akan memperoleh prestasi yang maksimal. Motivasi juga dikatakan sebagai energi psikis atau kejiwaan.

Selain Daya Ledak Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi, Panjang Tungkai juga sangat mempengaruhi dalam pencapaian Prestasi Lompat Jauh. Panjang Tungkai adalah bagian dari tubuh bawah antara pangkal paha saat berdiri tegak sampai pada ujung telapak kaki. Memiliki Panjang Tungkai

sangat menguntungkan bagi seseorang atlet, terutama atlet Lompat Jauh. Misalnya dalam olahraga Lompat Jauh, Siswa Peserta Ekstrakurikuler yang memiliki Panjang Tungkai atau berpostur tubuh yang tinggi akan lebih menguntungkan bila dibandingkan dengan siswa yang mempunyai postur tubuh pendek. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan lompatan, karena siswa yang berpostur tubuh tinggi jangkauan kakinya lebih panjang, sehingga dikatakan bahwa siswa yang memiliki Panjang Tungkai yang proposional dapat menunjang Prestasi Lompat Jauh.

Elemen kondisi fisik Kecepatan juga sangat mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh. Kecepatan digunakan pada saat gerakan awalan atau ancap-ancang, Siswa Peserta Ekstrakurikuler harus berlari dengan kecepatan yang maksimal, sebelum melakukan *take off*, di sana lah dapat dilihat bahwa kecepatan dapat memaksimalkan otot kaki dan membantu mendorong tubuh pada saat melakukan tolakan kaki dari balok tolakan, tubuh akan terdorong ke depan. Akan tetapi kecepatan harus berkoordinasi dengan otot tungkai pada saat akan melakukan tolakan ke balok, untuk memaksimalkan gerakan Lompat Jauh. Di samping itu, dapat juga kita lihat, bahwa kegiatan Lompat Jauh biasanya dilakukan oleh atlet lari *sprint* (Sprinter), karena atlet lari *sprint* lebih dominan memiliki kecepatan yang baik.

Kegiatan Lompat Jauh juga memerlukan kelincahan. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan efisien sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan, sambil berlari atau tanpa berlari, karena kegiatan Lompat Jauh merupakan gerakan

yang sangat dinamis. Kenapa dikatakan begitu, karena pada saat Siswa Peserta Ekstrakurikuler melakukan kegiatan Lompat Jauh, di sana seorang siswa harus dengan cepat mengubah gerakannya dari satu tempat ke tempat lain, baik sewaktu ancap-ancang, tolakan, saat melayang dan pada saat mendarat. Apabila Siswa Peserta Ekstrakurikuler mampu mengubah arah dari posisi satu ke posisi yang berbeda dalam kegiatan Lompat Jauh di saat kecepatan tinggi dan dengan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya sangat optimal. Dengan demikian, fungsi kelincahan sangat dibutuhkan bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler.

Kelenturan juga faktor penentu keberhasilan Prestasi Lompat Jauh. Dikatakan kelenturan sebagai penentu Prestasi Lompat Jauh, karena gerakan Lompat Jauh juga memerlukan lentingan pinggang pada saat seorang siswa melakukan *take off*, pinggang dilentangkan untuk memaksimalkan gerakan pada saat di udara, sehingga dikatakan kegiatan Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler harus memiliki kelenturan sendi yang baik. Kemudian kelenturan otot juga berperan sebagai keluwesan gerak pada persendiannya, maka apabila seseorang tidak memiliki kelenturan otot yang baik akan mengganggu gerakan tubuh di saat melakukan kegiatan Lompat Jauh itu sendiri atau sampai kepada hal yang tidak diinginkan, seperti cedera pada otot.

Selain dari faktor-faktor yang di atas, Sarana dan Prasarana juga harus mendukung terhadap aktivitas kegiatan Lompat Jauh, karena Sarana dan Prasarana merupakan alat untuk menjalankan kegiatan Lompat Jauh. Kegiatan Lompat Jauh, akan efisien bila Sarana dan Prasarananya memadai. Apabila

Sarana dan Prasarana tidak memadai bagaimana kegiatan Ekstrakurikuler Lompat Jauh akan berjalan dengan efektif, sedangkan sarana dan prasarananya saja tidak ada, jadi bisa dikatakan bahwa tanpa Sarana dan Prasarana yang memadai, kegiatan Lompat Jauh tidak akan berjalan dengan optimal.

Dari penjelasan di atas, maka peneliti berpendapat bahwa, siswa yang berpotensi yaitu siswa yang memiliki teknik dan gaya yang benar, Kondisi Fisik yang baik, memiliki Motivasi dan didukung dengan Sarana Prasarana, supaya dikembangkan lebih lanjut dengan kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah, sehingga benar-benar menjadi prestasi yang nyata, karena Siswa Peserta Ekstrakurikuler ini mempunyai kelebihan dari anak-anak lain yang seusianya. Potensi yang dimiliki oleh individu dalam olahraga akan menentukan keberhasilannya dalam suatu cabang olahraga. Akan tetapi tidak juga pada setiap orang yang memiliki potensi memiliki prestasi, karena ada faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor Internal dan Eksternal.

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini, diperoleh dugaan masih rendahnya kemampuan Lompat Jauh siswa, disebabkan kurangnya Daya Ledak Otot Tungkai, di mana dari 33 orang siswa, hanya 8 orang siswa yang tergolong jauh lompatannya. Kemudian Motivasi Berprestasi juga diduga sebagai permasalahan, karena terlihat setiap latihan masih banyak siswa yang bermain-main dengan temannya atau tidak serius melakukan latihan dan Panjang Tungkai juga sebagai permasalahan yang penting, karena panjang tungkai siswa peserta Ekstrakurikuler tidak begitu ideal bagi pelompat terutama untuk memperoleh prestasi yang diinginkan. Apabila

rendahnya kemampuan Lompat Jauh ini terjadi pada setiap latihan, maka akan mengalami kegagalan untuk meraih prestasi dan hal ini juga akan menimbulkan permasalahan baru pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, sehingga perlunya dilakukan pengukuran untuk mengetahui sejauh mana kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai siswa supaya bisa ditindak lanjuti.

Selanjutnya untuk mendapatkan kebenaran secara ilmiah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru.

## **B. Identifikasi Masalah**

Karena banyaknya permasalahan yang terdapat dalam latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi permasalahan sebelum menentukan faktor apa yang dianggap benar-benar mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh.

1. Apakah terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
2. Apakah terdapat Kontribusi Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?

3. Apakah terdapat Kontribusi Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
4. Apakah terdapat Kontribusi Kecepatan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
5. Apakah terdapat Kontribusi Kelincahan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
6. Apakah terdapat Kontribusi Kelentukan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
7. Apakah terdapat Kontribusi Sarana dan Prasarana terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi di atas, maka pembatasan masalah penelitian ini adalah meliputi kaitan keempat variabel, yaitu: Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai sebagai variabel bebas, sedangkan Prestasi Lompat Jauh sebagai variabel terikatnya.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
2. Apakah terdapat kontribusi Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
3. Apakah terdapat kontribusi Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?
4. Apakah terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai secara bersama-sama terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang pentingnya Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi serta Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh.

## **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan akan berguna bagi:

- a. Pelatih, dapat meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai individu untuk menunjang Prestasi Lompat Jauh.
- b. Siswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan lebih meningkatkan Prestasi Lompat Jauh.
- c. Guru, dapat mengidentifikasi kesalahan dan kekeliruan dalam proses pelaksanaan Ekstrakurikuler Lompat Jauh, sehingga menjadi pengalaman untuk penentu terhadap tindakan berikutnya.
- d. Kepala sekolah, sebagai masukan dalam mengefektifkan pembinaan dan pengelolaan sumber manusia yang berprestasi dalam olahraga di Sekolah.
- e. Dinas Pendidikan, Kota Pekanbaru dapat dijadikan masukan dalam rangka penentuan kebijakan dan pembinaan pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah yang terdapat dalam wilayah Dinas Pendidikan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan terdahulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 75.28%.
2. Motivasi Berprestasi memberikan kontribusi, tetapi tidak signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 10.24%.
3. Panjang Tungkai memberikan kontribusi, tetapi tidak signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 0.07%.
4. Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 59.73%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai memberikan kontribusi kepada Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru artinya Daya Ledak

Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai dapat dipergunakan dalam meningkatkan Prestasi Lompat Jauh siswa. Diharapkan agar para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki pemahaman dan wawasan dalam melatih terutama dalam kegiatan Ekstrakurikuler Penjasorkes di sekolah.

Implikasi pertama dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti: melakukan latihan *Pliometrik*, *Jump to box*, bermain *skipping*, *standing jump over*, *One Legged Reactive Jump Over*, *hurdle jump*, dan latihan-latihan yang menunjang Daya Ledak Otot Tungkai yang lainnya.

Implikasi yang kedua dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti: memanggil motivator, memperlihatkan video-video latihan atlet Lompat Jauh Internasional, memperlihatkan foto-foto atlet Lompat Jauh yang ternama di dunia Internasional dan memperlihatkan video atlet Lompat Jauh di dunia Internasional yang sukses dan memiliki harta yang berlimpah.

Implikasi yang ketiga dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan Panjang Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti: menerapkan ke pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang menunjang pertumbuhan tulangnya, menerapkan pola hidup sehat,

menyesuaikan kalori yang dikeluarkan dengan yang dimasukkan ke dalam tubuh, istirahat yang teratur, dan melakukan aktivitas sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, di mana pada intinya supaya fisiologi atau kerja tubuhnya baik, sehingga perkembangan tulangnya pun pasti akan baik.

Dengan demikian, dapat dikatakan dari hasil penelitian ini elemen kondisi fisik Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai memberikan kontribusi terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, akan tetapi untuk meningkatkan Prestasi Lompat Jauh yang seutuhnya bukan faktor Daya Ledak Otot Tungkai, Motivasi Berprestasi dan Panjang Tungkai saja yang memberikan kontribusi, masih lagi hal yang dapat memberikan kontribusi terhadap Prestasi Lompat Jauh itu seperti: status gizi seseorang, menjaga pola hidup sehat, aspek-aspek latihan, usia, gen, metode latihan, program latihan dan lain sebagainya.

### **C. Saran**

Sesuai dengan hasil kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran untuk perbaikan ke depannya, seperti dilihat di bawah ini:

1. Bagi para guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, agar:
  - a. Membantu potensi siswa yang ada di sekolah, supaya siswa lebih berprestasi lagi di bidang olahraga dan mendapatkan prestasi olahraga khususnya.

- b. Membantu siswanya dalam mengembangkan potensi olahraga atau sebagai pengontrol kegiatan siswanya di sekolah.
  - c. Menggunakan gaya mengajar yang menyenangkan, sehingga siswa menyukai materi olahraga, khususnya olahraga Lompat Jauh.
  - d. Meningkatkan sikap disiplin dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kemampuan Lompat Jauh siswa.
2. Kepada para pelatih:
- a. Diharapkan agar pelatih memiliki pemahaman dan wawasan dalam mengarahkan kegiatan Ekstrakurikuler Lompat Jauh, sampai kepada prestasi yang diinginkan.
  - b. Membina olahraga Lompat Jauh khususnya, hendaknya melakukan latihan dengan berbagai variasi supaya siswa tidak bosan dan jenuh dengan latihan tersebut.
  - c. Buat latihan menjadi menyenangkan, sehingga akan memberikan tekanan atau situasi menjadi baik dan keinginan untuk melakukan latihan akan muncul apabila situasi latihan menyenangkan.
  - d. Timbulkan minat, motivasi, percaya diri siswa, sebab betapapun sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik siswa, apabila psikologisnya tidak turut berkembang atau dikembangkan, maka prestasi tinggi tidak akan mungkin dicapai, karena psikologis berfungsi sebagai energi untuk menjalankan kemampuan fisik dan teknik dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

3. Bagi sekolah, sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan potensi siswa-siswa di sekolahnya dan sebagai strategi untuk menunjang keberhasilan pembelajaran Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler Lompat Jauh khususnya.
4. Bagi siswa, supaya dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya melalui kegiatan Ekstrakurikuler, karena selain kebugaran fisik yang semakin baik, prestasi juga didapat, selain itu bahkan sampai kepada mata pencaharian (materi yang berlimpah).
5. Kepada para peneliti, apabila ingin melakukan penelitian yang sama, disarankan agar memasukkan atau melibatkan variabel yang lain, sasaran atau objek penelitian yang lebih diperluas dan diperbanyak, kemudian memperhatikan gejala-gejala yang ikut mempengaruhi prestasi siswa seperti: minat, sikap, struktur tubuh, tinggi badan, bahkan faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, yang paling terpenting pastikan terlebih dahulu populasi yang akan diteliti, sehingga pada saat menganalisis data lebih meminimalisir kesalahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Iif Khoiru, dkk. 2011. *Strategi Pembelajaran Sekolah Terpadu*, Surabaya: Prestasi Pustaka.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik untuk Sekolah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1998. *Kegiatan Ekstrakurikuler dan Intrakurikuler Sekolah*.
- Gunarsa, Singgih D. dkk. *Psikologi Olahraga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Semarang: Cipta Prima Nusaniara.
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*, Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbit dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniadi, Yutet Dian. 2014. “Tesis” Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Percaya Diri dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB FC Simpang Sungai Duren Kecamatan Jambi Luar Kota Provinsi Jambi. Universitas Negeri Padang.
- Leavitt, Harold J. 1992. *Psikologi Manajemen* “terjemahan Muslichah Zarkasi”, Jakarta: Erlangga.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta: Depdikbud P2LPTK.
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*, Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Malayu, Hasibuan. 2007. *Organisasi dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktifitas*, Malang: Bumi Aksara.
- McMane, Fred. 1985. *Dasar-Dasar Atletik*, Bandung: Angkasa.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.