

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN AWALAN 28 METER DAN 40 METER
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH DI SMA NEGERI 1 KOTO BESAR
KABUPATEN DHARMASRAYA**

TESIS



**Oleh
I MADE ANDIKA BAYU
NIM: 20035**

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

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

I Made Andika Bayu. 2013. "Difference Effect of Exercise Prefix 28 Meter and 40 Meter Long Jump Result Of The SMA Negeri 1 Koto Besar Dharmasraya district". Thesis. Postgraduate Program of Padang State University.

This research began from field observation, in fact the average result of long distance jump from student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency was low, because during extracurricular there were no students get satisfied result. The purpose of research was 1) Effect of exercise prefix distance of 28 jump student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency. 2) Effect of exercise prefix distance of 40 meters to the results of the long jump student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency, 3) the effectiveness between using the exercise prefix 28 meters and 40 meters long jump toward the results of student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency.

The type of research is quantitative, namely Quasi-Experiments, the population in this research were high school students SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency, who followed the extracurricular activities are carried out in the long distance jump of SMA Negeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency. Technique sampling was total sampling. The number of samples in this research were 30 people. The research instrument used tests. Analysis of data in the data description, test requirements analysis and hypothesis testing were processed using Uji-t.

The results of research describe that There was influence of prefix distance of 28 meters to the results of the long distance jump student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency because $t_{hitung} 3,825 > t_{table} 1,761$; There was the influence of prefix distance of 40 meters to the results of the long distance jump student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency because $t_{hitung} 3,741 > t_{table} 1,761$; There is the influence of distance prefix of 28 and 40 meters on the results of the long distance jump student SMANegeri 1 Koto Besar District Dharmasraya Regency because $t_{hitung} 2,099 > t_{table} 1,701$. And exercise prefix 28 meters was more effective used than exercise prefix 40 meters toward result of long distance jump student SMANegeri Koto Besar District Dharmasraya Regency.

ABSTRAK

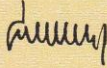

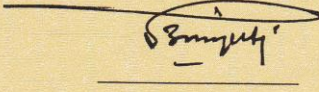

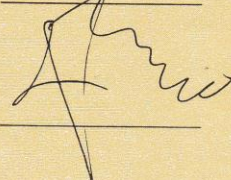
I Made Andika Bayu. 2013. “Perbedaan Pengaruh Latihan Awalan 28 Meter Dan 40 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Di SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari observasi di lapangan, ternyata rata-rata prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya masih rendah, karena selama pelaksanaan ekstrakurikuler, belum ada siswa mendapatkan hasil yang memuaskan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui 1) Pengaruh latihan jarak awalan 28 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya; 2) Pengaruh latihan jarak awalan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya; 3) Perbedaan pengaruh latihan jarak awalan 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian adalah kuantitatif yaitu Eksperimen Semu (*Quasi experiment*), Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di lapangan lompat jauh SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel total sampling. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes. Analisis data secara deskripsi data, uji persyaratan analisis dan pengujian hipotesis yang diolah dengan menggunakan rumus Uji-t.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat pengaruh jarak awalan 28 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya karena $t_{hitung} 3,825 > t_{tabel} 1,761$; Terdapat pengaruh jarak awalan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya karena $t_{hitung} 3,741 > t_{tabel} 1,761$; Terdapat pengaruh jarak awalan 28 dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya karena $t_{hitung} 2,099 > t_{tabel} 1,701$, dan latihan awalan 28 meter lebih efektif digunakan dari awalan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *I Made Andika Bayu*

NIM. : 20035

Tanggal Ujian : 30 - 4 - 2013

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT sebagai ungkapan syukur atas berkah, rahmah, dan karuniaNya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga Tesis berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Awalan 28 Meter dan 40 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh di SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya”** ini dapat diselesaikan sebagaimana adanya. Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari tanpa bantuan moril dan materil dari berbagai pihak, penulisan tesis ini tidak akan terwujud. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang, Prof. Dr. Mukhaiyar, M.Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yaitu Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
3. Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai pembimbing I dan Dr. Chalid Marzuki, M.A sebagai pembimbing II, yang telah ikhlas membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritikan, dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.

4. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO, Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd sebagai kontributor yang telah memberikan sumbangan, kritik, ide, dan saran demi sempurnanya tesis ini.
5. Para Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan serta segenap karyawan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada penulis.
6. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Dharmasraya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Koto Besar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Siswa SMA Negeri 1 Koto Besar yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu menyelesaikan penelitian ini.

Tiada harapan penulis, kecuali Allah SWT membalasi semua bantuan, dorongan, dan kemudahan yang telah diberikan sebagai suatu amal dan ilmu yang bermanfaat yang bernilai ibadah dengan pahala yang setimpal. Amin Ya Rabbal Allamin.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Hakikat Prestasi Lompat Jauh	10
2. Hakikat Jarak Awalan Pada Lompat Jauh	18
3. Latihan	21
4. Prinsip-Prinsip Latihan	24
5. Karakteristik (ciri) Beban Latihan	28
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis	35

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Definisi Operasional	37
D. Pengembangan Instrumen	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	51
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan	57
E. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	64
C. Saran	67
Daftar Rujukan	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kecenderungan Pemilihan Jarak Awalan	20
2. Kerangka Berpikir	34
3. Sampel	37
4. Jadwal Latihan	42
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Latihan Awalan 28 Meter	46
6. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Latihan Awalan 28 Meter	47
7. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Latihan Awalan 40 Meter	48
8. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Latihan Awalan 40 Meter	50
9. Pengujian Normalitas	51
10. Pengujian Homogenitas	52
11. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama	54
12. Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	55
13. Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	56
14. Data <i>Pre Test</i> Lompat Jauh	70
15. Pembagian Kelompok Perlakuan	71
16. Data Hasil Lompat Jauh Awalan 28 Meter	72
17. Data Hasil Lompat Jauh Awalan 40 Meter	73
18. Data Hasil Lompat Jauh Menggunakan Awalan 28 dan 40 Meter	74
19. Uji Normalitas Pada <i>Pre Test</i> Awalan 28 Meter.....	75
20. Uji Normalitas Pada <i>Post Test</i> Awalan 28 Meter	75
21. Uji Normalitas Pada <i>Pre Test</i> Awalan 40 Meter.....	76
22. Uji Normalitas Pada <i>Post Test</i> Awalan 40 Meter	76
23. Pengujian Homogenitas	77
24. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama	78
25. Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	79
26. Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gaya Jongkok Dalam Lompat Jauh	14
2. Bak Lompat Jauh	15
3. Mode Peraga Teknik Awalan	15
4. Mode Peraga Teknik Tolakan	16
5. Mode Peraga Teknik di Udara	17
6. Mode Peraga Teknik Mendarat.....	17
7. Histogram <i>Pre Test</i> Awalan 28 meter	46
8. Histogram <i>Post Test</i> Awalan 28 meter.....	48
9. Histogram <i>Pre Test</i> Awalan 40 meter	49
10. Histogram <i>Post Test</i> Awalan 40 meter	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>Pre Test</i> Hasil Penelitian	70
2. Pembagian Kelompok	71
3. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Awalan 28 Meter	72
4. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Awalan 40 Meter	73
5. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Instrumen	74
6. Uji Normalitas	75
7. Uji Homogenitas	77
8. Pengujian Hipotesis	78
9. Satuan Latihan	81
10. Dokumentasi penelitian	85
11. Tabel Daftar Nilai Kritis L Uji Lilliefors.....	90
12. Tabel Distribusi F	91
13. Tabel Distribusi t	92
14. Surat Mohon Izin Penelitian	93
15. Surat Izin Dari KesBangPol.....	94
16. Izin Dari Sekolah	95
17. Surat Keterangan Ujitera.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang. Dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negara. Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting di samping bidang-bidang lainnya. Pembangunan di bidang olahraga perlu mendapat perhatian yang lebih serius dari pemerintah dan masyarakat, agar jasmani individu dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tuntutan sebagai mana tercantum dalam Undang-undang olahraga nomor 3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami, untuk mewujudkan tujuan keolahragaan nasional pemerintah Indonesia telah memberikan usaha nyata kearah tersebut. Seperti memberikan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari Tingkat Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas sampai dengan Perguruan Tinggi. Dari penjelasan tersebut

dapat dipahami bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam memelihara kesehatan, kebugaran dan pengembangan sumber daya manusia melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan hal yang penting dan harus dilakukan. Di lingkungan sekolah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dilaksanakan melalui kurikulum yang bersifat intrakurikuler sedangkan pembinaan prestasi olahraga dilaksanakan secara ekstrakurikuler. Salah satu cabang olahraga yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya adalah olahraga cabang atletik nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah nomor dalam cabang atletik yang favorit dan digemari oleh peserta didik SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya di samping nomor-nomor lainnya, seperti lari, lempar dan tolak.

Untuk mendapatkan bibit-bibit nomor lompat jauh di sekolah-sekolah, maka para siswa harus diberikan pengetahuan dan keterampilan lompat jauh, baik secara teori maupun praktek. Para siswa diharapkan dapat menguasai teori sekaligus mengoptimalkan kemampuan komponen kondisi fisik dalam pelaksanaan praktek pada olahraga atletik nomor lompat jauh. Hal ini diasumsikan dapat dijadikan bekal yang berguna bagi siswa dalam mengembangkan potensi dirinya, untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di lapangan pada hari sabtu tanggal 14 januari 2012 ternyata rata-rata hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya masih rendah. Hal ini

dapat dilihat selama pelaksanaan ekstrakurikuler, belum ada siswa yang mendapatkan hasil baik. Hal ini karena kebanyakan siswa hanya mampu mencapai lompatan sejauh 4,3 meter. Sedangkan menurut Carr (2003:159) standar prestasi yang disarankan untuk umur 15 sampai 19 tahun pada siswa putra yaitu pada tiga kategori: (1) untuk mencapai hasil memuaskan harus melompat sejauh 4,2 meter - 4,6 meter; (2) sedangkan untuk kategori baik harus mencapai lompatan sejauh 4,7 meter - 5,0 meter; (3) untuk kategori sangat baik harus mencapai lompatan sejauh 5,2 meter - 5,7 meter. Dengan adanya pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya belum optimal.

Dengan belum optimalnya pembelajaran lompat jauh, maka diperlukan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga atletik dalam nomor lompat jauh yang efektif dan efisien. Untuk mencapai hasil lompatan pada kategori sangat baik ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya: (a) kecepatan; (b) kekuatan; (c) daya ledak (Syarifuddin dalam <http://ms.Wikipedia.org>). Selain itu juga dipengaruhi oleh jarak awalan yang digunakan pada saat melaksanakan lompatan. Untuk atlet maupun non atlet belum ada teori yang menyatakan jarak awalan mana yang lebih baik. Bernhard (1993:66) menyarankan ada tiga periode untuk memilih panjang awalan pada remaja putra yang terdiri dari: periode dasar, pada periode dasar remaja putra panjang awalan 20 - 30 meter, pada periode persiapan remaja putra panjang awalan 28 - 40 meter, dan pada periode prestasi top, panjang jarak awalan pada remaja putra adalah 32 - 50 meter. Berdasarkan penjelasan

di atas peneliti memilih pada periode persiapan karena yang akan menjadi obyek penelitian adalah siswa putra SMA yaitu pada jarak 28 meter adalah jarak minimal dan 40 meter adalah jarak maksimal. Maka menjadi penting penelitian tentang pengaruh latihan awalan 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh.

Awalan adalah usaha untuk mendapatkan kecepatan tinggi pada waktu akan melompat. Awalan dilakukan secepat mungkin dan relatif tidak merubah kecepatan saat melompat. Awalan lompat jauh merupakan gerakan permulaan yang pelaksanaannya dalam bentuk berlari. Perbedaan jarak awalan merupakan faktor yang penting dalam melompat untuk mencapai hasil yang baik, perbedaan jarak awalan meliputi awalan 28 meter dan awalan 40 meter. Dalam suatu kejuaraan lompat jauh tidak ada suatu ketentuan untuk seorang pelompat menggunakan salah satu jarak awalan, jadi jarak awalan ditentukan oleh pelompat itu sendiri sesuai dengan kemampuan sipelompat.

Dari permasalahan tersebut di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan awalan 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, bila dicermati terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi sekaligus menentukan hasil lompat jauh maka dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan disini adalah kecepatan lari dalam lompat jauh gaya jongkok yang mana kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan-gerakan berturut-turut dari langkah yang dilakukan secara cepat dan tepat. Secara cepat maksudnya setelah lari awalan lompat jauh itu untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, secara tepat maksudnya setelah lari awalan dengan kecepatan yang dimiliki dengan kaki tumpu dapat jatuh dibalok tumpuan. Sehingga menghasilkan lompatan yang optimal. Demikian sebaliknya, bila kecepatan yang dimiliki belum maksimal dan kaki tumpu tidak tepat pada balok tumpuan akan menghasilkan lompatan yang tidak optimal.

Kekuatan merupakan unsur yang penting dan perlu mendapatkan perhatian khususnya dalam melaksanakan program latihan. Latihan kekuatan mendapat porsi lebih banyak dibandingkan unsur yang lainnya. Kekuatan adalah ketegangan terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Kekuatan adalah dasar yang paling penting dalam melatih keterampilan gerak. Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu

bekerja. Jadi kekuatan merupakan otot dalam menahan beban dari kerja dalam waktu tertentu secara maksimal. Dalam lompat jauh unsur kekuatan sangatlah penting untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan benar sehingga dapat pula melakukan tolakan yang tinggi. Dengan demikian tanpa memiliki kekuatan, maka tidak akan mendapatkan tolakan yang kuat.

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga lompat pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga memperjauh hasil lompatan. Jadi semakin tinggi lompatan akan semakin jauh jarak yang dicapainya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah lompatan akan semakin pendek jarak yang dicapai.

Awalan merupakan gerakan permulaan dalam lompat jauh yang pelaksanaannya dalam bentuk berlari dengan panjang awalan sesuai dengan periode, baik itu periode dasar, periode persiapan, maupun prestasi top. Pada periode persiapan remaja putra panjang awalan digunakan yaitu 28 meter sampai 40 meter. Awalan 28 meter merupakan faktor yang menentukan hasil lompatan, karena bila dilakukan dengan sempurna maka akan memperoleh lompatan yang jauh. Dan awalan 40 meter merupakan jarak yang harus yang ditempuh dalam melakukan suatu lompatan, apabila dilakukan dengan sempurna maka hasil yang diperoleh akan sangat memuaskan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya masalah yang teridentifikasi, maka yang akan dibahas dalam penelitian ini difokuskan pada perbedaan antara pengaruh latihan jarak awalan 28 meter dan 40 meter, terhadap hasil lompat jauh bagi siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh latihan jarak awalan 28 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?
2. Seberapa besar pengaruh latihan jarak awalan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?
3. Manakah yang lebih efektif antara penggunaan jarak awalan 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang akan diteliti maka tujuan penelitian adalah untuk menjelaskan:

1. Pengaruh latihan jarak awalan 28 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
2. Pengaruh latihan jarak awalan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
3. Perbedaan pengaruh latihan jarak awalan 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini secara umum untuk mencari alternatif peningkatan kualitas pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani. Di samping itu juga diharapkan bermanfaat dari segi teoritis dan praktis, adapun manfaat dari segi teoritis sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi dunia pendidikan khusus bidang olahraga berkaitan dengan lompat jauh.
2. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan pendidikan Program Pascasarjana di UNP.

Selanjutnya dari segi praktis bermanfaat untuk:

1. Guru bidang studi Pendidikan Jasmani, sebagai informasi untuk dijadikan pertimbangan atau landasan dalam menyusun program latihan sehingga prestasi optimal dapat tercapai.

2. Untuk sekolah, sebagai bahan masukan dalam melakukan pembinaan cabang olahraga atletik dalam nomor lompat jauh terutama bagi guru Pendidikan Jasmani pada SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
3. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan dalam mengembangkan keilmuan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian yang membedakan latihan awalan jarak 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri I Koto Besar Kabupaten Dharmasraya. Sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam pengujian hipotesis, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan awalan 28 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
2. Terdapat pengaruh latihan awalan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.
3. Terdapat perbedaan latihan awalan 28 meter dan 40 meter terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya, dan hasil awalan 28 meter lebih efektif digunakan terhadap hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya, daripada awalan 40 meter untuk hasil lompat jauh.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa latihan awalan 28 meter dan awalan 40 meter dapat meningkatkan hasil lompatan. Artinya kedua latihan ini dapat dipergunakan dalam melatih lompatan. Walaupun secara umum kedua latihan ini memberikan pengaruh terhadap hasil lompatan, apabila diterapkan kepada siswa ternyata latihan 28 meter lebih efektif digunakan daripada awalan 40 meter terhadap peningkatan hasil

lompat jauh. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang penulis temukan, dimana hasil akhir menunjukkan bahwa latihan awalan 28 meter lebih memberikan peningkatan yang besar terhadap kemampuan lompatan dibandingkan latihan awalan 40 meter.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada guru SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya bahwa dalam melatih teknik kemampuan lompat jauh, pendekatan latihan awalan 28 meter merupakan metoda yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh. Ini bermakna bahwa guru harus bisa menetapkan latihan yang tepat, sehingga dalam pelaksanaannya teknik lompat jauh lebih cepat untuk ditingkatkan.

Implikasi kedua penelitian ini berdampak pada siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya, bahwa dalam mengikuti latihan agar lebih menyukai latihan awalan 28 meter. Motivasi siswa dalam mengikuti latihan lebih tinggi, sehingga hasil latihan yang diperolehnya juga lebih baik. Siswa antusias mengikuti latihan awalan 28 meter dalam melatih kemampuan lompat jauh. Dalam hal ini latihan awalan 40 meter juga tidak begitu saja diabaikan, karena bagaimanapun hasil dalam penelitian ini juga menemukan peningkatan dari kemampuan lompat jauh dengan menggunakan latihan awalan 40 meter.

Kedua jenis latihan di atas, disusun atas dasar kesamaan gerakan untuk setiap bentuk, khususnya dalam kegiatan latihan. Perbedaan keberhasilan dari kemampuan lompat jauh antara awalan 28 meter dan

awalan 40 meter secara keseluruhan, menunjukkan bahwa latihan awalan 28 meter lebih efektif daripada latihan awalan 40 meter. Ini terlihat dari perhitungan rata-rata angka yang diperoleh maupun signifikansi perbedaan antara kedua bentuk latihan di atas terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya. Dengan demikian, implikasinya adalah bahwa bentuk latihan awalan 28 meter sebaiknya menjadi suatu acuan atau pertimbangan yang digunakan dalam kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya.

Implikasi ketiga yang juga dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa bentuk latihan awalan 28 meter lebih efektif digunakan untuk kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dibandingkan awalan 40 meter. Tetapi hal sebaliknya bisa saja terjadi apabila metoda pendekatan ini digunakan pada penelitian lain, dengan sampel yang berbeda.

C. Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, disarankan sebagai berikut:

1. Diantara kedua bentuk latihan ini, ternyata bentuk latihan awalan 28 meter lebih baik digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya, sehingga disarankan kepada guru/pelatih agar menggunakan latihan awalan 28 meter ini pada saat memberikan latihan lompat jauh.
2. Bagi siswa yang tidak terlatih dianjurkan untuk menggunakan awalan 28 meter, sedangkan kepada siswa yang terlatih dan daya tahan yang baik dianjurkan untuk menggunakan awalan 40 meter.
3. Penelitian ini dilakukan pada siswa dengan jenis kelamin laki-laki saja dan tidak melibatkan siswa perempuan. Karena lompat jauh juga dibutuhkan siswa perempuan, maka sebaiknya juga dilakukan penelitian pada siswa perempuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Balai Pustaka. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang : Dahara Prize.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- _____. 1993. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran Komite Nasional Olahraga Indonesia Pusat.
- <http://amore87.wordpress.com/tag/teknik-lompat-jauh/>, diakses 26 maret 2011.
- <http://ms.wikipedia.org/wiki/olahraga-lompat-jauh/>, diakses, 6 Februari 2011.
- <http://repository.upi.edu/operator/tesisview.php/>, diakses 27 Oktober 2011.
- Jamal, Busli. 2011. *Alhtletic (Dasar-Dasar Atletik)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Jonath. U : Haag. E dan Krempel. R. 1977. *Atletik*. Terjemahan Oleh Soeparmo. 1987. Jakarta : PT. Rosda Jaya.
- _____. 1977. *Atletik*. Terjemahan Oleh Soeparmo. 1988. Jakarta : PT. Rosda Jaya.
- Jonni. 2006. “Efektifitas Latihan Senam Mixed Impact Aerobic dan Senam Jantung Sehat seri IV Terhadap Kesegaran Jasmani Mahasiswa FIK UNP”. *Tesis*. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademi Presindo.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk SMP*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- sinauwerno-werno.blogspot.com/gambar-lompat-jauh/, diakses 14 April 2012.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.