

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
SMP NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**DIAN BUDIARTO
NIM. 98184**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

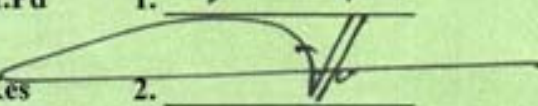
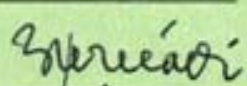
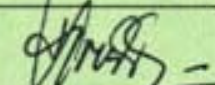
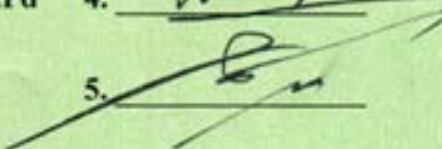
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 8 Padang
Nama : Dian Budiarto
NIM : 98184
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Prof. Dr . Syafruddin, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Kibadra	5. 

ABSTRAK

Dian Budiarto 2013. Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 8 Padang

Masalah dalam penelitian adalah kurang baiknya kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang yang diduga disebabkan beberapa faktor diantaranya kurangnya kecepatan, dan daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kecepatan serta daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa, dengan Kemampuan *lompat jauh* siswa SMP Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Adapun Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Padang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel dengan “*teknik stratified propotional random sampling*”, 34 orang siswa dijadikan sampel. Pengambilan data penelitian adalah kecepatan dengan *Tes lari 30 m*, data daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, data Kemampuan lompat jauh dengan tes *lompat jauh*. Teknik analisis data menggunakan metode korelasional dan kemudian diinterpretasikan menggunakan *product moment* sederhana untuk hipotesis satu, dan dua. Untuk menguji hipotesis ketiga dengan menggunakan rumus korelasi ganda dan menentukan kontribusinya.

Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment*, terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh $r_{hitung} = 0.687$, dan $r_{tabel} = 0.339$ karena $r_{hitung} > r_{tabel}$, terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh $r_{hitung} = 0.493$, dan $r_{tabel} = 0.339$ karena $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang dengan $r_{hitung} = 0.539$, $> r_{tabel} = 0.339$, terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot lengan dengan kemampuan lompat jauh karena didapatkan $F_{hitung} = 19.21 > F_{tabel} 3.30$. dan terdapat kontribusi antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 96,8%.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 8 Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Yang telah memberikan masukan kepada penulis selama ini.
4. Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Kibadra, Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan

kesebaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Kepala sekolah dan seluruh staf SMP Negeri 8 Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam mengambil data dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 8 Padang yang telah bersedia meluangkan waktu dan mau diajak bekerjasama dalam proses pengambilan data.
9. Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah banyak berkorban serta memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan anaknya ini.
10. Teman-teman Jurusan Penjaskesrek angkatan 2009 tidak terasa sudah empat tahun kita menempuh pendidikan, dan tidak menyangka menyelesaikan pendidikan kita.
11. Dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan dukungan, baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan,

untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Lompat Jauh.....	9
2. Teknik Dasar Lompat Jauh	10
3. Bentuk Latihan Lompat Jauh	14
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
5. Kecepatan.....	21
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Tempat dan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Definisi Operasional	32

E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Teknik Analisa Data.....	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	40
B. Analisis data	44
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	49
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
 DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi.....	30
2. Jumlah Sampel yang akan diteliti	31
3. Norma Lompat tegak/Vertical Jump	39
4. Deskriptif data.....	41
5. Distribusi Frekuensi kecepatan	41
6. Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai.....	42
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh	43
8. Rangkuman Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat jauh	14
2. Permainan lompat jauh.....	15
3. Permainan lompat jauh.....	16
4. Permainan lompat jauh.....	16
5. Otot Tungkai Bagian Atas.....	20
6. Otot tibia anterior atau sisi ekstensor dari tungkai.....	21
7. Kerangka konseptual	28
8. Vertical Jump	38
9. Histrogram kecepatan.....	42
10. Histogram daya ledak otot tungkai	43
11. Histogram Kemampuan lompat tinggi.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data penelitian siswa SMP Negeri 8 Padang	55
2. Tabel Uji Normalitas Kecepatan	56
3. Tabel Uji Normalitas daya ledak otot tungkai.....	58
4. Tabel Uji Normalitas kemampuan lompat jauh.....	60
5. Tabel Uji Korelasi Hubungan kecepatan (X_1) Dengan Kemampuan Lompat jauh (Y)	62
6. Tabel Uji Korelasi Hubungan daya ledak otot tungkai (X_2) Dengan Kemampuan lompat jauh (Y)	63
7. Table nilai-nilai product moment	64
8. Dokumentasi penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 berbunyi: “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk

mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

SMP Negeri 8 Padang merupakan salah satu sekolah unggulan yang berada di kota Padang. Penentuan sekolah unggul ditentukan dengan syarat-syarat;

1. Keunggulan kompetitif merupakan keunggulan yang tercipta melalui persaingan terlebih dahulu. Kalau sekolah ingin dikatakan unggul, maka harus mampu bersaing dalam segi apapun dengan kompetitornya. Bentuknya bisa mengikuti berbagai lomba siswa, lomba guru, lomba sekolah, atau keunggulan dalam prestasi lain. Jika sekolah bisa mengungguli sekolah lain dalam cakupan wilayah yang semakin luas, maka semakin hebatlah sekolah tersebut
2. Keunggulan komparatif yaitu Sekolah bisa dikatakan unggul kalau memang ada sekolah lain sebagai pembanding. Semakin banyak pembanding, berarti sekolah harus terus mengeksplor berbagai kemampuannya untuk menjadi yang terbaik
3. Keuntungan kolaboratif yaitu tercipta dari suatu kepedulian dan tanggung jawab sekolah menjadi bagian dari perbaikan mutu pendidikan secara menyeluruh. Dengan kata lain, keunggulan ini memperlihatkan kebersediaan sekolah menjadi pemilik kesuksesan bersama atas pendidikan dewasa ini.

Hal ini sangat mendukung sekali dalam proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah lebih banyak siswa melaksanakan praktek. Sekolah unggulan SMP Negeri 8

Padang tentu mempunyai sarana dan prasarana yang lengkap dilihat dari aktifitas pembelajaran siswa banyak yang kurang gerak. Hal ini disebabkan oleh tugas-tugas dari pembelajaran lain yang banyak sekali, mengikuti les di luar sekolah, mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya maka aktifitas gerak yang dilakukan di sekolah maupun di rumah sangat kurang sekali terutama dalam kondisi fisik.

Kondisi fisik memegang peranan penting dan berbeda dalam setiap aktifitas kegiatan olahraga, Hal ini terkait langsung pada karakteristik atau kebutuhan aktifitas olahraga itu sendiri. Ada aktifitas olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, tetapi ada aktifitas olahraga yang hanya membutuhkan daya ledak dan koordinasi. Hal ini yang menjadi perhatian para pelatih dan pembina aktifitas olahraga agar prestasi yang diinginkan terlaksana dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh, diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, koordinasi gerakan, kecepatan, kelincahan, sikap badan, daya ledak, teknik dasar, emosional siswa, dan kelentukan tubuh. Begitu juga dengan siswa pada saat melakukan lompat jauh dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 8 Padang.

Pada pelaksanaan O2SN tingkat SMP nasional yang dilaksanakan tahun 2013 ini yang diselenggarakan di Sumatera Selatan rekor lompat jauh tertinggi kembali dipecahkan dengan lompat jauh sejauh 5.91 m atas nama Elyand Widaswara salah satu pelajar dari kontingen provinsi Bangka Belitung.

Untuk tingkat kota Padang saja SMP Negeri 8 Padang belum mampu berbicara banyak di bidang olahraga terutama di bidang atletik (termasuk Lompat jauh). SMP Negeri 8 Padang Lebih mengutamakan kegiatan non akademik yang membuat tidak mampu berbicara banyak di bidang olahraga. Bandingkan saja dengan SMP Negeri 34 Padang yang memang salah satu SMP Negeri di kota Padang yang banyak mengukir prestasi(talenta) di berbagai perlombaan khususnya atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diunggulkan dalam Lomba O2SN Kota Padang pada tanggal 18 -19 April 2012 sehingga meraih Juara Umum di tingkat Kota Padang. Di bawah asuhan Bapak Syafaruddin, S.Pd, cabang Atletik masih tetap menjadi cabang olahraga idola bagi siswa-siswi SMPN 34 Padang.

Perkembangan Teknik dasar Lompat jauh diarahkan pada peningkatan ketrampilan gerak dalam melakukan awalan, tolakan/tumpuan pada saat melompat, sikap melayang di udara hingga melakukan pendaratan dengan benar di udara dengan baik, sehingga sesuai dengan teknik dasar lompat jauh.

Teknik dasar lompat jauh pada awalnya amat sederhana, yaitu bertujuan untuk melompat ke bak pasir sejauh mungkin tanpa melewati balok yang berfungsi sebagai batas melakukan tolakan ketika hendak melakukan tolakan dan melayang di udara, karena apabila kaki pelompat melewati balok maka memungkinkan pelompat diskualifikasi/harus diulang kembali melakukan lompat jauh.

Perkembangan tersebut mudah dipahami karena lompat jauh dilakukan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan

kegembiraan di kalangan pelajar. Namun pada perkembangannya lompat jauh menjadi olahraga kompetitif. Karena itu, bagi para pemula khususnya pelajar harus mengenali fase-fase dalam lompat jauh agar dapat memahami dan mengaplikasikan dalam materi pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan akan lompat jauh menjadi tuntutan utama. Agar dapat menguasai keterampilan lompat jauh perlu ditunjang oleh kemampuan fisik dan teknik yang baik.

Kecepatan dan Daya Ledak otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang paling utama dalam seseorang melakukan lompat jauh, dimana kecepatan dan daya ledak otot tungkai merupakan satu rangkaian dalam seseorang melakukan lompat jauh. apabila seseorang melakukan lari pada saat fase awal lompat jauh dengan kecepatan yang tinggi maka pada saat melakukan tumpuan akan naik ke atas dan terlempar ke depan sejauh-jauhnya tentu hal ini juga di dukung dengan daya ledak yang bagus juga tentunya.

Materi pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 8 Padang ada Atletik (Lari, Lempar dan Lompat). Dalam lompat jauh pelaksanaan pembelajaran di sekolah sudah baik, tetapi hasil kemampuan lompat jauh siswa kurang diperoleh dengan baik, hal ini mungkin di sebabkan oleh kemampuan kondisi fisik siswa kurang dan kebugarannya juga kurang. secara kognitif dalam pembelajaran di sekolah cukup mengembirakan.

Untuk kecepatan siswa SMP Negeri 8 Padang yang saya amati pada pembelajaran berlangsung, siswa terlihat ada yang melakukan lari dengan intensitas rendah sehingga kecepatan untuk melakukan tolakan kurang

diperoleh, kemudian melakukan tolakan, melayang di udara. Ada yang melakukan tolakan yang tidak sempurna karena tidak dapat mengatur kecepatannya oleh karena itu untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik maka siswa harus mampu mengatur kecepatan saat lari (fase awal) hingga melakukan pendaratan (fase akhir).

Daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang. Fakta yang ada di lapangan siswa yang melakukan lompat jauh pada saat melakukan tolakan rata-rata siswa hanya singkat waktu melayang di udara. Sedangkan dalam pelaksanaan lompat jauh yang dilakukan siswa sudah baik tetapi hasil kemampuan lompat jauh siswa kurang diperoleh dengan baik.

Maka saya sebagai peneliti ingin melihat bagaimana kondisi fisik siswa SMP Negeri 8 Padang sebagai salah satu sekolah unggulan di kota Padang dengan hasil lompat jauh. penelitian ini akan saya lakukan dengan menitik beratkan pada Kecepatan yang di miliki siswa dan Daya Ledak Otot tungkai siswa terhadap hasil lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 8 Padang”**. Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat berkontribusi terhadap kemampuan Lompat Jauh siswa-siswi SMP Negeri 8 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan yang dimiliki siswa masih sangat rendah.
2. Daya Ledak otot tungkai yang dimiliki siswa masih sangat rendah.
3. Kekuatan yang dimiliki oleh siswa masih kurang optimal.
4. Teknik Dasar Lompat Jauh siswa masih perlu ditingkatkan lagi.
5. Koordinasi gerak yang dimiliki siswa belum begitu baik.
6. Kelentukan yang dimiliki oleh siswa belum begitu baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, banyak variabel yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas beberapa variabel saja yaitu: (1) kecepatan, (2) daya ledak otot tungkai dan (3) kemampuan lompat jauh.

D. Perumusan Masalah

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.

2. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.
3. Apakah kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang
2. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai satu syarat untuk memperoleh Strata satu (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah sebagai bahan acuan dalam memberikan dan melaksanakan metode serta bahan pelajaran bagi siswa-siswi SMP Negeri 8 Padang.
3. Perpustakaan untuk bahan bacaan.
4. Sebagai landasan untuk peneliti yang relevan.

BAB V
PENUTUP
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 8 Padang, yang diperoleh $r_{hitung} = 0.687$, dan $r_{tabel} = 0.339$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_2) dan kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 8 Padang, yang diperoleh $r_{hitung} = 0.493$, dan $r_{tabel} = 0.339$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 8 Padang, yang diperoleh $R_{hitung} = 0.539$, dengan $f_{hitung} = 19.21$ dan $f_{tabel} = 3,30$
4. Terdapat kontribusi yang besar antara kecepatan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 8 Padang, yang diperoleh $K = 53.9 \%$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan lompat jauh yaitu:

1. Bagi guru penjasorkes sebagai tambahan informasi guna kelancaran saat proses pelatihan, disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan kemampuan lompat jauh.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh, peneliti menyarankan pada para guru penjasorkes untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh.
3. Para siswa khususnya siswa SMP Negeri 8 Padang agar memperhatikan faktor kecepatan, kelincahan dan keseimbangan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kecepatan, daya ledak otot tungksi dan kemampuan lompat jauh.
4. Bagi para Peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kemampuan lompat jauh.
5. Bagi lembaga Universitas khususnya Fakultas ilmu keolahragaan agar dapat membuat program pelatihan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bernhard. Gunter. (1986). *Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- McMane, Fred. (1993). *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- <http://www.google.co.id> di dowload pada tanggal 23 April 2013 pukul 20.00 WIB
- <http://www.google.co.id> di dowload pada tanggal 17 juli 2013 pukul 14.00 WIB.
- Nurmai, Erizal. (2010). *Pembelajaran Atletik Dasar*. Malang: Wineka Media.
- Nurmai, Erizal. (2004). *Atletik*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Pearce.C.Evelyn. (2002). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Ridwan .(2010) *Teknik Dasar Atletik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Suwirman. (2006). *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- UNP, (2009). *Panduan Penulisan Skripsi/ TA*. Padang: UNP.
- UU No. 20. (2003). *Tentang Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- UU No. 3. (2005). *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.