

**PENGARUH KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP LOMPAT JAUH**

(Studi Survey di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu)

TESIS



Oleh

**DESTI LESTARI
NIM 16199087**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRAK

Desti Lestari (2018): Pengaruh Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Survei : di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu)

Berdasarkan pengamatan terhadap Peserta Didik Putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu ditemukan bahwa kemampuan lompat jauh yang dimiliki masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung antara variabel eksogen dengan endogen yaitu menemukan besarnya pengaruh langsung kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan deskriptif dan analisis jalur (*path analysis*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Didik Putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu pada tahun 2018 yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling* jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter untuk mengukur kecepatan lari, tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, pengisian kuisioner untuk mengukur percaya diri, dan tes lompat jauh untuk mengukur kemampuan lompat jauh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Pengaruh langsung kecepatan lari terhadap percaya diri sebesar 35,3%. (2) Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri sebesar 23,8%. (3) Pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 29,5%. (4) Pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 27,3% melalui percaya diri. (5) Pengaruh tidak langsung percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 41,7% melalui percaya diri.

Kata Kunci : Kemampuan Lompat Jauh, Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Percaya Diri.

ABSTRACT

Desti Lestari (2018): The Influence of Running Speed, Leg Muscle Explosion Power and Self Confidence in Long Jump Ability (Survey Study: in SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu)

Based on observations of the students of Putri Negeri 1, Koto Sub-district, Kampar Hulu, it was found that the ability of the long jump owned was still low. This study aims to determine the direct effect between exogenous and endogenous variables, namely finding the direct effect of running speed, explosive leg muscle strength, and confidence in the ability of long jump.

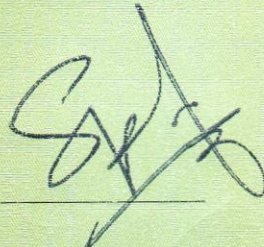
This research is a quantitative research through a descriptive approach and path analysis. The population in this study were all female students of SMP Negeri 1 Koto Kampar Hulu Subdistrict in 2018 totaling 45 people. The sampling technique was carried out by saturated sampling, with a total sample of 45 people. Data were collected using a 30 meter running speed test to measure running speed, standing broad jump test to measure leg muscle explosive power, fill out questionnaires to measure confidence, and long jump test to measure long jump ability. The results of data analysis show that: (1) the direct effect of running speed on confidence is 35.3%. (2) The direct effect of limb muscle explosive power on self confidence is 23.8%. (3) The direct effect of running speed on long jump capability is 29.5%. (4) The indirect effect of leg muscle explosive power on the long jump ability of 27.3% through confidence. (5) The indirect effect of confidence in the long jump ability by 41.7% through confidence.

Keywords : Ability to Jump Away, Running Speed, Explosive Muscle Limb Abilities, and Self Confidence.

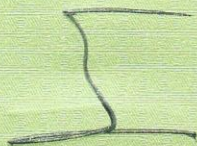
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Desti Lestari

NIM : 16199087

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Bafirman,HB, M.Kes.,AIFO NIP.19591104 198510 1 001 Pembimbing II		8/11 2018
Dr.Muhamad Sazeli Rifki,S.Si., M.Pd NIP. 19790704 200912 1 004 Pembimbing II		9/11 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



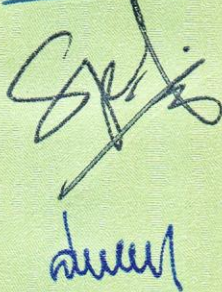
Dr. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr.Bafirman,HB, M.Kes.,AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1	Dr.Bafirman,HB, M.Kes.,AIFO (Ketua)	
2	Dr.Muhamad Sazeli Rifki,S.Si., M.Pd (Sekretaris)	
3	Prof. Dr. Gusril, M.Pd (Anggota)	
4	Dr. Yendrizar, M.Pd (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Desti Lestari

NIM : 16199087

Tanggal Ujian : 26 Oktober 2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. (Studi Survei : di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di universitas negeri padang maupun perguruan tinggi lainnya.

Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan Kontributor. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Desti Lestari
NIM 16199087

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian yang berjudul **“Pengaruh Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Survey: di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu ”** dapat diselesaikan. Penulisan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, penulis sampaikan kepada yang terhormat.

1. Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Zalfendi, M,Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis.
3. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO sebagai Koordinator Program Ptudi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang, dan sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, serta arahan dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian sehingga tersusun tesis ini dengan baik.
4. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis.
5. Dr. Yendrizal, M.Pd., sebagai kontributor pertama dan Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai kontributor kedua yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis.
6. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan arahan, masukan, bantuan dan dukungan selama penulis mengikuti perkuliahan.

7. Kepada ayahanda H. Saer, Ibunda Hj. Rostina, yang telah memberikan semangat juang dan tak henti memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat selama penyusunan tesis.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa kelas B Angkatan 2016 dan mahasiswa angkatan 2016 pada umumnya.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT.Amin.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	13
D. Perumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	15
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoretik	16
1. Atletik	16
2. Lompat Jauh.....	19
3. Kecepatan Lari	28
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	32
5. Percaya diri	40
B. Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Berfikir	50
D. Hipotesis	56

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
C. Populasi dan Sampel.....	60
D. Teknik Pengumpulan data	61
1. Instrumen Lompat Jauh.....	61
2. Instrumen Kecepatan Lari	63
3. Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai	65
4. Instrumen Percaya Diri	67
E. Teknik Analisis Data	70
F. Hipotesis Statistik.....	72

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	74
B. Pengujian Persyaratan Analisis data.....	79
1. Uji Normalitas.....	80
2. Uji Signifikansi dan Linieritas Regresi Sederhana	81
C. Pengujian Hipotesis	83
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	94
E. Keterbatasan Penelitian	108

BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan.....	109
B. Implikasi	109
C. Saran	113

DAFTAR RUJUKAN	115
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	120
----------------------	------------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
-----------------------------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	61
2. Daftar alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian	62
3. Format data isian tes kemampuan lompat jauh	63
4. Daftar alat-alat yang dibutuhkan kecepatan lari.....	64
5. Format data isian tes <i>Sprint</i> 30 meter.....	65
6. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban.....	68
7. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri.....	69
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh (Y)	74
9. Distribusi Frekuensi Kecepatan lari 30 M (X_1).....	76
10. Distribusi Frekuensi Daya LedakOtot Tungkai (X_2)	77
11. Distribusi Frekuensi Kuisisioner Percaya Diri	78
12. Indeks Korelasi Antar Varibel pada Substruktur 1	84
13. Anova ^b Uji Hipotesis Substruktur 1	86
14. <i>Coefficients</i> ^a Uji Hipotesis Substruktur 1	87
15. Matriks Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 2.....	90
16. Anova ^b Uji Hipotesis pada Substruktur 1	92
17. <i>Coefficients</i> ^a Uji Hipotesis Substruktur 1	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Rangkaian Lompat Jauh Secara Keseluruhan	21
2. Fase Awal Lompat Jauh	22
3. Fase bertolak Lompat Jauh	22
4. Fase Bertolak Lompat Jauh	23
5. Fase melayang Lompat Jauh	24
6. Fase Melayang Teknik Duduk Luncur Lompat Jauh	25
7. Fase Pendaratan Lompat Jauh	26
8. Struktur Otot Tungkai	35
9. Model Analisis Jalur Pengaruh Antar Variabel Penelitian Bentuk Mediated Path Model	56
10. Konstelasi Jalur Pengaruh Antar Variabel Penelitian Bentuk Mediated Path Model	59
11. Sikap dalam tes <i>standing broad jump</i>	66
12. Histogram Hasil Lompat Jauh	75
13. Histogram Hasil Kecepatan lari	76
14. Histogram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai	78
15. Histogram Hasil Kuisisioner Percaya Diri	79
16. Pengujian Hipotesis pada Substruktur 1	85
17. Model Konstelasi Penelitian	89
18. Pengujian Hipotesis pada Substruktur 2	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrument Percaya Diri	120
2. Lampiran Hasil Validitas Uji Coba Kuisioner	124
3. Lampiran Hasil Reliabelitas Uji Coba Kuisioner	133
4. Hasil Uji Coba Instrumen Percaya Diri	141
5. Data Hasil Uji Coba Uji Validitas Kecepatan Lari	145
6. Data Hasil Uji Coba Uji Reliabelitas Kecepatan Lari	146
7. Data Hasil Uji Coba Uji Validitas Daya Ledak Otot Tungkai.....	147
8. Data Hasil Uji Coba Uji Reliabelitas Daya Ledak Otot Tungkai	148
9. Data Mentah Hasil Penelitian	149
10. Data mentah Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, Percaya Diri dan Kemampuan Lompat Jauh	160
11. Data T-Skor Variabel Kecepatan Lari (X_1).....	162
12. Data T-Skor Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_2)	163
13. Data T-Skor Variabel Percaya Diri (X_3).....	164
14. Data T-Skor Variabel Kemampuan Lompat Jauh (Y)	165
15. Rangkuman Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	166
16. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh	167
17. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari.....	169
18. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	170
19. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Percaya Diri	172
20. Uji Normalitas Variabel Kecepatan Lari (X_1).....	174
21. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_2)	175
22. Uji Normalitas Variabel Percaya Diri (X_3).....	176
23. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Lompat Jauh (Y)	177
24. Uji Linearitas antara Kecepatan Lari (X_1) dengan Percaya Diri (X_3).....	178
25. Uji Linearitas antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dengan Percaya Diri (X_3)	179
26. Uji Linearitas antara Kecepatan Lari (X_1) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y).....	180
27. Uji Linearitas antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan lompat jauh (Y)	181
28. Uji Linearitas antara Percaya Diri (X_3) dengan Kemampuan lompat jauh (Y)	182
29. Martiks Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 1.....	183
30. Uji Hipotesis Substruktur 1	184
31. Uji Hipotesis Substruktur 2.....	185
32. Tabel Nilai-Nilai r <i>Product Moment</i>	186
33. Tabel Luas Dibawah Kurva Normal	187
34. Tabel Nilai-nilai Distribusi	188
35. Tabel Nilai- Nilai Distribusi t	191
36. Surat Kalibrasi Alat Penelitian.....	192

37. Surat Permohonan Validator	193
38. Surat Izin Penelitian	194
39. Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP	195
40. Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP	196
41. Surat Keterangan Selesai Penelitian	197
42. Surat Keterangan Judgmen Penelitian	198
43. Dokumentasi Penelitian	199

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dapat mengembangkan dirinya maupun mendayagunakan potensi alam dan lingkungan sosial untuk kepentingan hidupnya. Pendidikan juga merupakan sesuatu kebutuhan pokok dalam pembangunan bangsa dan negara.

Menurut UU Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003, pada pasal 1 ayat 1 bahwa :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta kemampuan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Dari uraian di atas jelas bahwa pemerintah menginginkan peserta didiknya untuk mampu mengembangkan kemampuan yang mereka miliki agar menjadi pribadi yang berakhlak mulia dan berguna untuk orang banyak. Agar mampu mengembangkan sikap yang diinginkan tersebut maka, itu semua tidak bisa terlepas dari peran seorang guru yang harus mampu membentuk karakter peserta didiknya. Guru pendidikan jasmani yang memiliki peran penting di dalam pendidikan karena seorang guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan 3 ranah yaitu : 1) ranah afektif, 2) ranah kognitif, dan 3) ranah psikomotorik

Mutu proses belajar-mengajar pendidikan jasmani dan olahraga, baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler perlu ditingkatkan agar praktek pendidikan jasmani benar-benar sebagai wahana pendidikan dan sekaligus sebagai penyemaian bibit olahragawan dapat diwujudkan. Guru yang efektif akan dengan kreatif menciptakan rencana dan strategi pembelajaran yang sesuai untuk anak didiknya. Dengan demikian, guru yang efektif akan kreatif menciptakan media pelajaran tepat guna dikala ketersediaan fasilitas sangat minim.

Tujuan Pendidikan Nasional dalam Undang-Undang No. 20, Tahun 2003, jabaran UUD 1945 tentang pendidikan Pasal 3 menyebutkan :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Dalam UU No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 19 tentang sistem Pendidikan Nasional memberikan definisi bahwa kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Dalam perjalanan dunia pendidikan di Indonesia, salah satu upaya pemerintah untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan adalah melakukan perubahan kurikulum pendidikan.

Perubahan tersebut merupakan salah satu langkah pengembangan antara kurikulum yang ada dengan kurikulum-kurikulum sebelumnya. Sampai saat ini

pemerintah telah menerapkan kurang lebih sepuluh bentuk kurikulum, yaitu Kurikulum 1994, Kurikulum 2004 atau Kurikulum Berbasis Kompetensi, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan yang terakhir Kurikulum K13. Semua kurikulum nasional dirancang berdasarkan landasan yang sama, yaitu Pancasila dan UUD 1945, perbedaannya pada penekanan pokok dari tujuan pendidikan serta pendekatan dalam merealisasikannya.

Menurut Kurikulum 2013, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikis, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, percaya diri dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan, dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga. Seiring dengan itu T. Cholik Muthohir (2002:169) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga juga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang langsung bersentuhan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak didik, perlu dikelola secara profesional dan penuh tanggung jawab, sehingga pada saatnya mereka mampu sebagai motor, innovator, dan stabilisator dalam proses pembangunan bangsa. (Undang-Undang RI No.3 Th.2005 tentang SKN).

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau usia dini merupakan bakal generasi penerus dan cadangan sumberdaya manusia yang pada gilirannya tidak

hanya akan ikut mewarnai jalannya pembangunan, bahkan ikut menentukan kemajuan bangsa (Kiram, 1992:46). Pada hakikatnya dari mereka terlahirnya para ilmuwan dan tenaga ahli masa kini dan masa mendatang. UNESCO menyatakan terutama para guru yang mengelolanya harus mampu memperdayakannya, karena 80% kualitas pendidikan ditentukan oleh faktor guru (Depdiknas, 2009:6). Maksudnya, semua potensi olahraga yang mereka miliki, perlu digali, diapungkan dan dikembangkan agar mereka nantinya memperoleh peluang atau kesempatan untuk meraih prestasi olahraga secara optimal sesuai dengan umur emas (*golden age*) mereka dalam berbagai cabang olahraga yang diminatinya.

Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan, di kecamatan Koto Kampar hulu telah dilakukan berbagai tindakan dan kebijakan, seperti perbaikan kurikulum, melengkapi sarana prasarana olahraga, peningkatan jumlah dan mutu tenaga pengajar, serta menyelenggarakan berbagai bentuk forum seminar dan penelitian. Idealnya hal ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan dan pengembangan potensi anak secara individual. Peserta didik berbakat atau berpotensi olahraga prestasi akan semakin bermunculan. Implikasinya, secara makro isu keterpurukkan bangsa Indonesia yang dialami selama ini di kancah kompetisi dunia olahraga prestasi akan semakin terjawab.

Namun demikian, tentunya hal ini kembali pada upaya kita bagaimana memperdayakannya. Maksudnya, menciptakan sekaligus menerapkan strategi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga paradigma baru pada peserta didik. Sebab di samping mereka punya potensi, tapi juga memiliki kerawanan yang selalu mengiringi dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan diri mereka, baik

berkaitan dengan fisik maupun psikologis mereka. Jika terjadi suatu kelalaian atau kesalahan dalam mengelolanya, bisa saja potensi dimaksud akan sirna ditelan masa, sekaligus berakibat fatal terhadap kehidupan individu anak maupun kehidupan bangsa ke depan.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya di tingkat SMP, pada prinsipnya memang penekanannya tidak terfokus pada pencapaian prestasi olahraga secara langsung, namun pendidikan jasmani dan olahraga juga harus memberi peluang munculnya bibit-bibit olahragawan yang diharapkan berprestasi di masa yang akan datang.

Pada SMP di kecamatan Koto Kampar Hulu, selama ini memang telah dilakukan berbagai tindakan dan kebijakan-kebijakan dalam rangka peningkatan mutu pendidikan jasmani dan olahraga, seperti perbaikan kurikulum dan pembelajaran, kelengkapan sarana prasarana olahraga, peningkatan jumlah dan mutu tenaga pengajar pendidikan jasmani dan olahraga, pengembangan bakat anak melalui ekstrakurikuler di samping intrakurikuler dan melaksanakan kompetisi-kompetisi antar sekolah lewat pekan olahraga usia dini.

Namun sepanjang pengalaman dan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya di beberapa SMP di Kecamatan Koto Kampar Hulu, nampaknya belum terealisasi secara signifikan. Maksudnya, belum menunjukkan hasil sesuai dengan tuntutan pendidikan yang semakin kompetitif. Hal ini diprediksi berdasarkan realita yang terjadi di lapangan, dimana sebagian besar masyarakat masih terkesan memandang pembelajaran

pendidikan jasmani dan olahraga di SMP, hanya sekedar pengisi waktu senggang belaka atau dipandang sebagai pelengkap penderita saja di sekolah. Artinya, dianggap kurang berkontribusi dan tidak begitu penting dibanding dengan mata pelajaran lainnya. Apalagi sering dimarjinalkan menjelang ujian dan tidak diikutsertakan dalam penentuan kelulusan anak sebagai materi pokok bersamaan dengan mata pelajaran lainnya dalam Ujian Akhir Nasional (UAN). Di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu masih memakai kurikulum 2006/KTSP. Menurut Rusman (2011: 471) menyatakan bahwa, “Pengembangan KTSP yang beragam mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan”.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2006/ KTSP di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu terdiri dari 4 golongan yaitu Permainan Bola Besar, Permainan Bola Kecil, Olahraga dan Kesehatan. Permainan Bola Besar meliputi Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket. Permainan Bola Kecil meliputi Bulutangkis, Tenis Meja dan Kasti. Olahraga meliputi Atletik (lompat jauh), aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik. kesehatan meliputi aktivitas pengembangan, budaya hidup sehat. Olahraga atletik merupakan induk dari sebagian besar cabang olahraga sehingga tidak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para peserta didik mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai ke tingkat Perguruan Tinggi.

Atletik berkembang di sekolah-sekolah dan menjadi mata pelajaran yang pokok serta merupakan kegiatan alami dalam kehidupan manusia dan aktivitas dasar dari gerak manusia. Dapat dilaksanakan dengan fasilitas yang relatif

sederhana dan dapat dilakukan tanpa memandang batas usia dan jenis kelamin. Dalam keadaan apapun sekolah bisa menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar yang disesuaikan dengan keadaan dan fasilitas yang ada. Saat ini, atletik terdiri dari beberapa nomor. Secara garis besar, dibagi menjadi 4 nomor, yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat. Nomor jalan dan lari dilakukan di lintasan, sedangkan nomor lempar dan lompat di lapangan.

Salah satu materi pembelajaran atletik yang tercantum dalam kurikulum di sekolah SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu adalah nomor lompat jauh. Dari semua nomor atletik, nomor lompat jauh merupakan nomor yang paling dasar dan secara teknik paling sederhana untuk dilakukan. Menurut Tim Atletik FIK UNP (2009:44) mengatakan bahwa “Lompat jauh adalah seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Kendala yang sering dialami para peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu dalam mengikuti lompat jauh khususnya, masih banyak terlihat para peserta didik putri yang belum bisa melompat sesuai dengan target yang ditentukan KKM. Pada saat lari awalan sebelum melakukan lompatan terlihat peserta didik putri belum lari dengan maksimal, hal ini menyebabkan kurangnya hasil lompatan, selain itu lompat jauh masih kurang diminati. Umumnya mereka lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan bermain seperti permainan bola besar (bola voli) dan permainan bola kecil (tenis meja).

Unsur penting dalam daya ledak, yaitu : kekuatan otot dan kecepatan otot, dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi hambatan. Pentingnya *power* otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan. *Power* otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani Berdasarkan pengamatan di lapangan, para peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu pada saat melakukan lompat jauh, hasilnya tidak memuaskan. Masih banyak terlihat peserta didik putri tidak mampu mencapai tujuan sesuai dengan norma kelulusan dari ketentuan KKM sekolah yang standar capaian lompat jauhnya 2 meter untuk nilai KKM 75. Sebanyak 45 orang (<50%) peserta didik putri diantaranya saat melakukan lompatan belum maksimal sehingga belum mencapai target ketuntasan pada KKM.

Lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang berperan penting didalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Menurut Cahyo dkk (2012:18), “Untuk dapat berlari dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi”. Lanjut menurut Bridgett dkk (2002:83) menyatakan bahwa, “Kecepatan lari memiliki pengaruh yang kuat pada kemampuan lompat jauh dan kecepatan lari merupakan komponen penting dari program pelatihan lompat jauh. Lari pada lompat jauh dilakukan sebagai awalan dalam melakukan lompatan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Lompat jauh

sebenarnya adalah lari dengan kecepatan yang menumpu. Jadi seorang pelompat akan berhasil melompat apabila larinya cepat dan kemudian diikuti oleh tumpuan yang tepat dan kuat pada balok tumpu.

Diduga ada 2 faktor masalah mengapa peserta didik putri pada saat melompat tidak secara maksimal atau tidak mampu melompat dengan baik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, berupa : (1) kemampuan dalam menyerap informasi terkait dengan bagaimana lompat jauh harus dilakukan dengan benar serta jarak capaian yang sesuai dengan tujuan pembelajaran lompat jauh seperti kecepatan berlari saat melakukan awalan, (2) secara antropometri struktur anatomis tubuh tidak memadai seperti badan gemuk, dan unsur daya ledak otot tungkai yang tidak terlatih, (3) kepercayaan diri kurang pada saat melompat, (4) apresiasi pada mata pelajaran olahraga sangat kurang, (5) pola hidup yang tidak aktif, dan (6) motivasi belajar dari dalam diri sangat kurang. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, berupa : (1) prasarana di sekolah, (2) kualifikasi guru terkait dengan kompetensinya meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

Berdasarkan pengamatan peneliti serta analisis sederhana pada pembelajaran lompat jauh di atas peneliti tertarik untuk ikut membantu dalam mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi melalui penelitian yang direncanakan, khususnya terkait pada kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lompat jauh sehingga dari penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai *antisipatif* dan *korektif* dimasa yang datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Kemampuan dalam menyerap informasi terkait bagaimana lompat jauh yang harus dilakukan dengan benar serta jarak capaian yang sesuai dengan tujuan pembelajaran lompat jauh seperti kecepatan berlari saat melakukan awalan karena kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian yang maksimal. Pemahaman informasi yang terkait akan memberi dampak yang positif dalam proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh, informasi tersebut memberi gambaran kepada mereka bagaimana cara melakukan lompat jauh.

Di dalam mencapai lompatan yang jauh dibutuhkan kecepatan lari yang tinggi, untuk mendapatkan kecepatan lari yang tinggi dibutuhkan pemahaman kognitif tentang bagaimana kebutuhan kecepatan lari pada awalan lompat jauh. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari yang tinggi mendapatkan keuntungan yang sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya akan semakin jauh lompatannya yang dihasilkan.

Antropometri atau struktur anatomis tubuh tidak memadai seperti badan gemuk, bentuk tubuh atau seringkali disebut postur tubuh ini kerap kali menjadi beban karena bentuk tubuh merupakan syarat utama, apabila fisik yang tidak memadai badan gemuk (tidak harmonis) akan mengakibatkan sulit untuk melompat jauh. Unsur daya ledak otot tungkai yang tidak terlatih, bertumpu atau

melakukan tolakan membutuhkan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai yang baik berpengaruh pada tingginya lompatan yang akhirnya berpengaruh pada jauhnya lompatan.

Kepercayaan diri kurang pada saat melompat karena takut mengalami cedera atau penampilan teknik tidak sesuai dengan yang diharapkan, terutama apabila dibandingkan dengan kemampuan teman-temannya yang dianggap lebih mengesankan maka kepercayaan diri yang rendah akan semakin berkembang dan membuat mereka semakin malas belajar. Hal lain yang mewarnai rendahnya kemampuan lompat jauh bisa muncul dari apresiasi negatif terhadap mata pelajaran olahraga, karena olahraga adalah kegiatan yang melelahkan berada diluar kelas dan langsung terkena sinar matahari sehingga membuat kulit mereka hitam.

Pola hidup yang tidak aktif, olahraga hanya dilakukan pada saat di sekolah karena tuntunan mata pelajaran olahraga wajib di sekolah. Jika tidak ada pelajaran olahraga peserta didik putripun tidak melakukan olahraga karena malas, capek, bosan, tidak punya peralatan dan tidak ada waktu. Sarana dan prasana yang kurang memadai, sehingga kurang optimalnya pembelajaran penjas di sekolah. Tidak tersedianya bak lompat jauh di sekolah dan hanya memanfaatkan yang ada seperti di atas tanah atau pasir halaman sekolah. Dengan terbatasnya sarana dan prasarana seperti di atas, mereka akan membayangkan saat mereka mendarat kemungkinan pakaian akan kotor dan akan mengalami cedera.

Kemampuan lompat jauh yang dimiliki oleh peserta didik menjadi faktor penyebab dalam mencapai keterampilan belajar pada pembelajaran atletik. Jika

tingkat percaya diri dan daya tanggap dalam menerima materi pembelajaran atletik yang dimiliki mahasiswa didik kurang, maka dalam proses pembelajaran atletik peserta didik akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan rasa takut, kecemasan, ketidakpercayaan diri. Hal ini akan merugikan peserta didik maupun guru karena kurang tercapai tujuan dari perkuliahan yang diinginkan. Jika tingkat kepercayaan diri baik maka dalam proses pembelajaran akan berjalan dengan lebih efektif dan efisien. Dalam hal ini, peserta didik akan senantiasa melakukan semua tugas gerak yang diberikan guru tanpa memikirkan faktor kecemasan, ketakutan, dan percaya diri karena hal tersebut dapat dikendalikan oleh peserta didik dalam pembelajaran atletik

Akan tetapi pada saat dilakukan observasi terlihat masih ada peserta didik khususnya putri tidak melakukan sewaktu guru memberikan tugas gerak untuk melakukan lompatan. Terlihat sekali dari wajah mereka ketakutan akan salahnya perlakuan gerak dalam pembelajaran atletik. Hal ini menjadi tugas utama untuk mengetahui apakah benar tingkat kepercayaan diri berpengaruh terhadap hasil pembelajaran atletik.

Selain tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar peserta didik juga dapat mempengaruhi hasil pembelajaran atletik untuk memperoleh kemampuan lompat jauh. Tanpa motivasi, peserta didik tidak bergairah dalam melaksanakan pembelajaran. Dengan adanya motivasi belajar peserta didik dapat belajar dengan baik sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan. Sedangkan motivasi belajar peserta didik terhadap materi pembelajaran atletik merupakan dorongan dalam mengikuti pembelajaran atletik. Dengan adanya motivasi belajar peserta didik lebih giat

dalam mengikuti kegiatan belajar sehingga hasil belajar lompat jauh dapat ditingkatkan.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, penelitian ini dibatasi pada masalah untuk mengetahui pengaruh langsung, dan pengaruh tidak langsung dari kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lompat jauh pada peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Apakah kecepatan lari berpengaruh langsung terhadap hasil lompat jauh peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?
2. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh langsung terhadap hasil lompat jauh peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?
3. Apakah percaya diri berpengaruh langsung terhadap hasil lompat jauh peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?
4. Apakah kecepatan lari berpengaruh tidak langsung terhadap hasil lompat jauh melalui Percaya diri peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?

5. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh tidak langsung terhadap hasil lompat jauh melalui Percaya diri peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan, membuktikan, dan mendeskripsikan hal-hal berikut :

1. Pengaruh langsung kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu.
2. Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu.
3. Pengaruh langsung percaya diri terhadap hasil lompat jauh peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu.
4. Pengaruh tidak langsung kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh melalui Percaya diri peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?
5. Pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh melalui Percaya diri peserta didik putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu?

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah.

1. Secara Teoretis

- a. Menambah pengetahuan penulis khususnya tentang pengaruh antara kecepatan lari , daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lompat jauh.
- b. Dapat dijadikan informasi bagi para pelatih, guru ataupun mahapeserta didik mengenai pengaruh antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lompat jauh.
- c. Diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan pengaruh antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lompat jauh.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan informasi kepada atlet, peserta didik, mahapeserta didik, guru pendidikan jasmani, pelatih, serta para pendidik dan insan olahraga lainnya tentang pengaruh antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lompat jauh.
- b. Menambah pengalaman penulis di bidang penelitian agar dalam penelitian dilain hari lebih baik lagi.
- c. Diharapkan dapat bermanfaat bagi staf pengajar mata kuliah Atletik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- d. Diharapkan dapat bermanfaat bagi pengurus dan pembina PASI kota Pekanbaru dan Riau.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan ,maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kecepatan lari memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.
2. Daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.
3. Percaya diri memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan lompat jauh Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.
4. Kecepatan lari memberikan pengaruh tidak langsung secara signifikan terhadap hasil lompat jauh melalui percaya diri Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.
5. Daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh tidak langsung secara signifikan terhadap hasil lompat jauh melalui percaya diri Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.

B. Implikasi

Pengaruh teknik maupun mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian belajar lompat jauh. Di antara faktor teknik tersebut, kemampuan lompat jauh adalah salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya.

Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Jarver (2012: 15) bahwa: “Atletik adalah cabang olahraga tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani hingga sekarang ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sehari-hari. Bahagia (2001:2) Menjelaskan bahwa: Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia.

Gerakan- gerakan dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerak yang sangat kompleks. Selanjutnya Karyadi (2007: 33) mengatakan bahwa : “Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri atas 4 nomor lomba yaitu, jalan, lari, lompat dan lempar. Keempatnya merupakan dasar-dasar gerak dari semua cabang olahraga. Oleh karena itu atletik disebut dengan *mother of sport*, yaitu ibu atau induk dari cabang olahraga”. Karyadi (2007:34) lebih jauh menjelaskan bahwa : Atletik pertama sekali dipopulerkan oleh bangsa Yunani sekitar abad ke-6 sebelum masehi, sehingga atletik disebut sebagai olahraga tertua.

Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.. Pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa kemampuan lompat jauh seseorang dipengaruhi oleh kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan percaya diri.

1. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan lari Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.

Kecepatan lari memberikan pengaruh secara langsung terhadap kemampuan lompat jauh, hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin baik kecepatan lari seseorang Peserta Didik maka semakin baik kemampuan lompat jauh yang dimiliki. Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh perlu adanya upaya peningkatan kecepatan lari. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan yang berkaitan dengan kecepatan lari, seperti latihan kecepatan aksi dan reaksi melalui rangsangan yang diberikan, latihan lari menaiki tangga, lari dengan diberi beban pada kaki, lari *sprint* dan lain sebagainya.

2. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.

Daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh. Faktor fisik seorang Peserta Didik yaitu daya ledak otot tungkai berdampak terhadap kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu peningkatan kondisi fisik Peserta Didik yaitu daya ledak otot tungkai harus menjadi pertimbangan untuk dilatih sehingga kemampuan lompat jauh Peserta Didik dapat meningkatkan, berlatih dan berusaha dengan baik untuk mencapai tujuan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai, seperti latihan melompat dengan dua kaki, melompat dengan kaki secara bergantian, lompat jongkok, lompat dua kaki dengan box dan lain sebagainya.

3. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu.

Percaya diri memberikan pengaruh secara langsung yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh. Faktor percaya diri akan berdampak terhadap kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu melatih mental Peserta Didik yaitu percaya diri menjadi lebih baik akan berdampak pada kemampuan lompat jauh seorang Peserta Didik yang semakin baik. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan motivasi sebelum belajar, adanya dorongan semangat dari teman-teman dan lain sebagainya.

Faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh :

- a. Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas
- b. Kekuatan (Strenght) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu
- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan

- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar
- f. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik

Berdasarkan uraian di atas maka untuk memperoleh kemampuan lompat jauh yang baik guru olahraga SMP Negeri 1 Kampar Hulu. perlu menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai. pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu materi pembelajaran yang berhubungan dengan kondisi fisik dan melatih mental peserta didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu diantaranya kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan percaya diri. Sehingga nantinya diharapkan dengan meningkatnya kondisi fisik dan mental Peserta Didik maka akan berdampak pada kemampuan lompat jauh yang dimiliki peserta didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu

C. Saran

1. Peserta Didik SMP Negeri 1 Kampar Hulu disarankan untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh yang dimilikinya. Materi pembelajaran yang diberikan guru akan lebih mudah diaplikasikan dan diserap oleh Peserta Didik apabila Peserta Didik memperhatikan dan melakukannya dengan sungguh-sungguh.

2. Bagi guru disarankan agar membuat materi pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yang dimiliki Peserta Didik seperti memodifikasi model pembelajaran.
3. Kepada sekolah diharapkan untuk dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pembelajaran olahraga sehingga nantinya dapat memberikan prestasi yang membanggakan.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh seperti faktor lingkungan dan lain sebagainya, sehingga nantinya dapat menambah cakrawala dan wawasan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Asep. 2018. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol 4 No. 1 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335
- Azhar. 2015. “ Pengaruh Latihan Lompat, Jingkat Dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Smp Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireun. *Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*. Volume 3, No. 1, Februari 2015. ISSN 2302-0156
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bahagia, Y, 2001. Pembelajaran Atletik, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Bernat Busca dkk. 2018. Effects of jaw clenching wearing customized mouthguards on agility, q power and vertical jump in male high-standard basketball players. *Journal of Exercise Science & Fitness* 16 (2018) 5—1. ISSN 1728-869X
- Depdiknas. (2009). *Cetak Biru Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Terpadu Jangka Panjang 2010-2025*. Jakarta: Depdiknas,
- (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1986. *Dasar-dasar Atletik dan Peraturan Perlombaan*. Jakarta; CV Baru
- Eko Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 01 Nomor 03 Tahun 2013, 514 – 517. ISSN : 2338-798X
- Emel Eetin dkk. 2014. Kinematic analysis last four stride lengths of two different long jump performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116 (2014) 2747 – 2751. ISSN 1877-0428
- Erik Chih-Hung Chang dkk. 2017. Relationship between mode of sport training and general cognitive performance. Institute of Cognitive Neuroscience, National Central University, Taoyuan County 32001, Taiwan, China. *Journal of Sport and Health Science* 6 (2017) 89-95. ISSN 2095-2546