

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN, DAN
MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA MENGGANTUNG SISWA SMA NEGERI 4 BINAAN
TANJUNG BALAI KARIMUN**

TESIS



Oleh

**BUSTAMI
NIM 20021**

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

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

ABSTRACT

Bustami. 2014: The Contribution of Leg Explosive Power, Flexibility, and Learning Motivation to the Ability of Hanging Style in Long Jump of SMA Negeri 4 Binaan Karimun Students.

The observation showed that students of SMA Negeri 4 Binaan Karimun had low ability in hanging style of long jump. The purpose of this study is to investigate the contribution of leg explosive power, flexibility, and learning motivation to the ability of hanging style in long jump.

The methodology of this study is quantitative by using correlational design. The population was 221 students, which samples were 35 male students drawn by using purposive sampling method. The data of leg explosive power was collected by using Standing Broad Jump test, the Trunk and Neck test for the flexibility data, and Learning motivation by using questionnaire. In addition, the data of hanging style in long jump was collected by using long jump test.

The result of data showed that: (1) leg explosive power gave contribution about 28.86% to the ability of hanging style in long jump, (2) the flexibility contributed about 21.70% to hang style of long jump, (3) learning motivation supported about 17.76% to the ability of hanging style in long jump, and (4) the leg explosive power, flexibility, and learning motivation contributed simultaneously 62.44% to the ability of hanging style in long jump.

ABSTRAK

Bustami. 2014: Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa SMA Negeri 4 Binaan Karimun. Tesis. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.

Pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 4 Binaan Karimun terkendala atau mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini sejumlah 221 orang siswa, sedangkan sampel di ambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 35 orang siswa laki-laki. Pengukuran daya ledak otot tungkai, menggunakan tes *standing broad jump*, kelentukan menggunakan *Trunk and Neck*, dan motivasi belajar dengan menggunakan angket. Untuk pengumpulan data lompat jauh gaya menggantung menggunakan tes lompat jauh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 28.86% terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung. (2) kelentukan memberikan kontribusi sebesar 21.70% terhadap lompat jauh gaya menggantung. (3) motivasi belajar memberikan kontribusi sebesar 17.76% terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung. (4) daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan motivasi belajar memberikan kontribusi sebesar 62.44% terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung,

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Bustami*

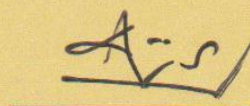
NIM. : 20021

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
Pembimbing I



01.02.2014

Dr. Adnan Fardi, M.Pd.
Pembimbing II



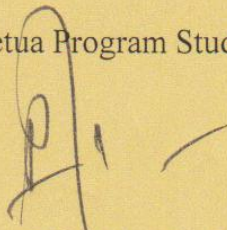
04-02-2014

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang



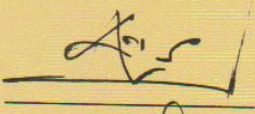
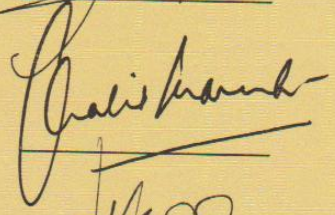
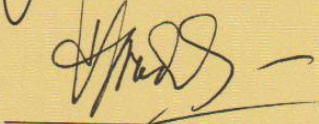
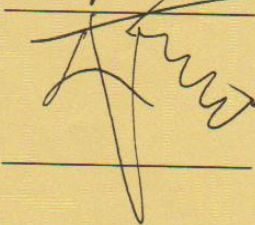
Prof. Dr. Agus Irianto
NIP. 19540830 198003 1 001
PLT. SK Nomor: 187/UN35/KP/2013
Tanggal 23 Juli 2013

Ketua Program Studi/Konsentrasi



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002
PLT. ST Nomor: 2513/UN.35/KP/2013
Tanggal 24 Desember 2013

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Bustami*

NIM. : 20021

Tanggal Ujian : 17 - 1 - 2014

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantungkan Siswa SMA N 4 Binaan Tanjung Balai Karimun", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2014
Saya yang menyatakan,

BUSTAMI
NIM: 20021

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa SMA N 4 Binaan Tanjung Balai Karimun” dengan baik. Tujuan penulisan tesis ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan tesis ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku pembimbing I, dan Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Dr. Chalid Marzuki, M.A, dan Prof. Dr. Atmazaki, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
3. Ketua Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.

4. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
5. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SMA N 4 Binaan Tanjung Balai Karimun, yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi penulis dalam kegiatan penelitian.
8. Kepada kedua orang tuaku Ali Umar (Ayah) alm, Maimunah (Ibu), Suhelfi (Istri) dan ketiga anakku yang tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Maret 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	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.....	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung	11
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	16
3. Hakikat Kelentukan	19
4. Motivasi Belajar.....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Definisi Operasional	35
E. Instrument Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian	62
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran	65
 DAFTAR RUJUKAN	66
DAFTAR LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	34
2. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar	38
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	41
4. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2).....	42
5. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar (X_3)	44
6. Distribusi Frekuensi Data Lompat Jauh (Y).....	45
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	46
8. Rangkuman Uji Linaritas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Kelentukan (X_2), Motivasi Belajar (X_3), Terhadap Lompat Jauh (Y)	47
9. Rangkuman Hasil Independensi Antar Variabel Bebas	48
10. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 48.62 + 0.82 X$	49
11. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y	50
12. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 2.48 + 0.02 X$	50
13. Uji Signifikansi Korelasi X_2 Dengan Y.....	51
14. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 98.29 + 1.57 X$	52
15. Uji signifikansi korelasi X_3 dengan Y	52
16. Anava pengujian signifikansi regresi ganda	53
17. Uji Signifikansi Korelasi X_1, X_2, X_3 , Dengan Y	54
18. Kisi-Kisi Uji Coba Angket Motivasi Belajar	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Lompat Jauh Gaya Menggantung	16
2. Kerangka Berfikir	32
3. <i>Tes Standing Broad Jump</i>	36
4. <i>Performance Evaluation Tests</i>	37
5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	42
6. Histogram Kelentukan (X_2).....	43
7. Histogram Data Hasil Tes Motivasi Belajar (X_3)	44
8. Histogram Data Hasil Tes Lompat jauh (Y).....	45
9. Pengambilan Angket.....	132
10. Pengisian Angket.....	132
11. Pemberian Instruksi	133
12. Siswa Melakukan Pemanasan	133
13. Pengambilan Data Kelentukan.....	134
14. Pengambilan Data Kelentukan.....	134
15. Pengambilan Data Daya Ledak Otot Tungkai	135
16. Pengambilan Data Daya Ledak Otot Tungkai	135
17. Pengambilan Data Lompat Jauh.....	136
18. Pengambilan Data Lompat Jauh.....	136

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Uji Coba Angket Motivasi Belajar	68
2. Angket Uji Coba Motivasi Belajar	69
3. Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar	73
4. Kuisisioner Motivasi Belajar	74
5. Data Hasil Uji Coba Angket Motivasi Belajar	78
6. Data Mentah	81
7. Data Mentah Seluruh Sampel Penelitian	86
8. Uji Persyaratan Korelasi	87
9. Analisis Data	114
10. Perhitungan Koefisien Korelasi	118
11. Uji Independensi	119
12. Nilai Kritis Lilliefors	122
13. Nilai Persentil uji-t	123
14. Luas Kurva Normal	124
15. Nilai Distribusi Uji F	125
16. Surat Izin Penelitian Dari Pascasarjana	128
17. Surat Izin Penelitian Dari BPMPD & Kesbang	129
18. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Karimun	130
19. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun	131
20. Dokumentasi Penelitian	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan pembangunan nasional semakin memberikan ruang yang besar kepada kepentingan publik khususnya di bidang olahraga, dengan demikian tantangan terhadap pembangunan di bidang olahraga ini menjadi semakin berat. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bagi pertumbuhan, perkembangan, dan pembangunan manusia seutuhnya.

Dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, Pendidikan Jasmani dan Olahraga diajarkan di seluruh tingkat pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan di perguruan tinggi. Tentu saja, dalam setiap jenjang pendidikan ini diharapkan dapat membantu pemerintah dalam membina dan mengembangkan olahraga. Hal ini tentu akan bermuara pada manusia Indonesia yang berkualitas sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional.

SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun merupakan wadah lembaga pendidikan resmi milik pemerintah untuk membina siswa dalam mengembangkan olahraga di daerah Kabupaten Tanjung Balai Karimun. SMA binaan yang dibiayai oleh pemerintah Kabupaten Tanjung Balai Karimun ini memiliki sarana prasarana yang lebih

lengkap dan memiliki staf pengajar yang berlatar belakang pendidikan S1. Selain itu pemerintah Kabupaten Tanjung Balai Karimun menyediakan asrama sebagai tempat tinggal siswa serta memberikan beasiswa kepada siswa yang berprestasi di SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun.

Dengan sarana dan prasarana yang lebih dari SMA lainnya di Kabupaten Karimun siswa SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun diharapkan memiliki prestasi pada bidang akademik dan olahraga. Meski demikian, dalam bidang olahraga atletik khususnya lompat jauh, siswa SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun belum mampu mengukir prestasi yang baik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasorkes) dan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan dalam setiap kejuaraan tingkat sekolah. Cabang olahraga atletik yang diajarkan dalam Penjas seperti, lari jarak pendek, lompat tinggi, lompat jauh, lempar lembing, lempar cakram dan lompat jauh. Atletik merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi.

Di dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang menjadi materi dalam program pengajaran yang harus dipelajari oleh siswa, salah satunya adalah nomor lompat jauh gaya menggantung. Alasan kenapa disebut dengan gaya menggantung karena gerakan

dan posisi pelompat di udara menyerupai orang yang sedang menggantung dan melenting ke belakang. Lompat jauh gaya menggantung tergolong pada olahraga *anaerobik* yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaan gerakannya. Akan tetapi setelah dilakukan pengamatan di lapangan atau pada kegiatan olahraga pada materi lompat jauh berlangsung, pada umumnya siswa terkendala atau mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh. Gerakan yang dilakukan umumnya terlihat kurang sempurna, sehingga hasil lompatan tidak optimal.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya menggantung, antara lain; sarana dan prasarana, metode, motivasi, kemampuan motorik, kondisi fisik dan teknik. Pada setiap cabang olahraga pada umumnya membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik seperti: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan. Kemampuan lompat jauh gaya menggantung ditentukan oleh kecepatan siswa yang berguna dalam melakukan awalan sampai kepada papan tumpuan dan diperlukan kekuatan secara eksplosif dalam melakukan tolakan. Koordinasi sangat diperlukan dalam awalan, saat melakukan tolakan, sikap di udara dan mendarat. Begitu juga dengan kelentukan tubuh sangat berguna dalam melakukan *take off* dan sikap di udara pada gaya menggantung, sehingga akan menghasilkan lompatan yang maksimal.

Berdasarkan pandangan di atas, untuk mengantisipasi agar tidak terjadi suatu kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan, maka perlu kiranya untuk ditelusuri kembali dan dikaji secara mendalam terhadap hal-hal yang membuat siswa terkendala dalam melakukan lompat jauh dengan harapan materi yang dijabarkan dalam kurikulum dapat terealisasi secara signifikan. Jika permasalahan ini berlanjut, dikhawatirkan cita-cita pemerintah Kabupaten Tanjung Balai Karimun dalam meningkatkan prestasi siswa dalam segala bidang tidak tercapai. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu adanya suatu penelitian secara khusus mengkaji sejauhmana hubungan dan sumbangan daya ledak otot tungkai, kelentukan motivasi belajar siswa terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

Dari hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan berpijak dalam mengevaluasi kebijakan pemerintah Kabupaten Tanjung Balai Karimun dalam membuat kebijakan dan sebagai landasan menyusun program kerja guna mengantisipasi permasalahan demi prestasi siswa SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun khususnya pada bidang olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan kemampuan lompat jauh. Permasalahan tersebut

antara lain adalah metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Penentuan pemberian metode pembelajaran yang digunakan dan diberikan oleh guru dalam kegiatan lompat jauh dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa. Penggunaan metode yang tepat dapat membantu guru dalam melaksanakan program pengajaran sehingga program pengajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan fungsi pendidikan nasional.

Selain metode pembelajaran yang digunakan oleh guru, sumber daya manusia (SDM) guru juga dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa. Tingkat pemahaman guru tentang materi lompat jauh serta motivasi belajar siswa terhadap materi pelajaran lompat jauh merupakan faktor penting dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh. Tingkat pemahaman guru tentang materi lompat jauh dapat memudahkan guru dalam menyampaikan materi. Sedangkan motivasi belajar siswa terhadap materi pelajaran lompat jauh merupakan dorongan siswa dalam mengikuti latihan lompat jauh.

Olahraga lompat jauh adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti daya ledak otot tungkai karena merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat, seperti pada saat melakukan tolakan dalam lompat jauh juga akan mempengaruhi seberapa jauh hasil dari lompat jauhnya. Semakin baik kemampuan

kekuatan otot tungkai seseorang maka akan semakin baik pula hasil kemampuan lompat jauhnya.

Selanjutnya kondisi fisik yang menentukan kemampuan lompat jauh yaitu kelentukan, karena kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam melakukan berbagai bentuk gerakan dan keterampilan gerakan secara baik sangat ditentukan oleh amplitudo gerakan. Semakin besar amplitudo gerakan maka semakin luas gerakan yang dapat dilakukan yaitu pada saat melakukan gerakan lompat jauh. Tanpa kelentukan yang baik, akan sulit bagi siswa untuk melakukan lompat jauh secara maksimal. Hal ini karena kelentukan akan sangat berperan dalam melakukan lompat jauh terutama dalam gaya menggantung. Kelentukan diperlukan dalam lompat jauh karena pada saat kita melayang di udara agar lompatan dapat sesuai harapan maka sangat diperlukan sekali kelentukan. Sehingga kelentukan sangat berperan dalam menentukan hasil lompat jauh.

Kemampuan lompat jauh dapat dipengaruhi oleh koordinasi gerakan karena pada saat melakukan lompat jauh akan terjadi koordinasi gerak antara kaki dan tubuh sehingga hasil lompat jauh jadi lebih baik. Selain itu, dalam lompat jauh koordinasi gerak ini juga berperan dan berpengaruh dalam melakukan lompat jauh sehingga semakin baik koordinasi gerak seorang siswa maka akan semakin baik pula hasil lompat jauhnya.

Faktor kecepatan berperan dalam menentukan hasil lompat jauh. Hal ini karena sebelum kita melakukan tolakan pada saat lompat jauh maka kecepatan sangat berperan sekali. Kecepatan berperan pada saat siswa akan melakukan awalan terutama tolakan sehingga lompatan bisa sesuai harapan karena pada saat itu siswa akan melakukan lari dengan kecepatan penuh untuk mendapatkan tolakan yang baik sehingga lompatan akan semakin jauh. Oleh sebab itu, semakin baik kecepatan siswa maka juga akan semakin baik pula hasil lompat jauh siswa.

Pada saat melakukan rangkain gerakan tahap akhir dalam lompat jauh yaitu pendaratan sangat dibutuhkan keseimbangan badan juga harus diperhatikan agar tidak goyang. Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan badan. Selanjutnya keseimbangan badan juga untuk menghindari agar tidak terjadi cedera dan kesalahan dalam melakukan pendaratan dalam bak lompatan seperti pada saat mendarat jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.

Selanjutnya faktor psikologi yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh yaitu motivasi belajar. Karena motivasi belajar adalah wujud yang tidak nampak pada siswa dan tidak bisa kita nikmati secara langsung, namun yang dapat diamati adalah tingkah lakunya yang merupakan akibat atau manifestasi dari adanya motivasi pada diri

siswa pada saat melakukan lompat jauh. Apabila semakin tinggi motivasi belajar siswa maka kemungkinan semakin baik pula kemampuan lompat jauh siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terlalu banyak faktor faktor yang menyebabkan permasalahan dapat teridentifikasi, maka dengan lebih fokusnya peneliti dan sesuai dengan kemampuan penulis tidak semuanya akan diteliti. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada kondisi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan motivasi belajar yang akan dilihat hubungannya dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 4 Binaan Tanjung Balai Karimun.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
3. Apakah terdapat kontribusi motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

4. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
2. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
3. Kontribusi motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.
4. Kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini secara teoritis dan manfaat praktis dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, penambah ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh.
2. Bagi guru, sebagai pedoman dasar dalam pelaksanaan pembinaan, agar latihan lompat jauh bagi siswa dapat berjalan dengan baik.

3. Siswa, sebagai bahan informasi ilmiah tentang daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang dimiliki saat ini serta hubungannya dengan kemampuan lompat jauh.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori keguruan dan teori gerak yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap lompat jauh siswa SMA Negeri 4 Binaan sebesar 28,86%.
2. Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap lompat jauh siswa SMA Negeri 4 Binaan sebesar 21,70%.
3. Motivasi belajar memberikan kontribusi yang signifikan terhadap lompat jauh siswa SMA Negeri 4 Binaan sebesar 17,76%.
4. Daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan motivasi belajar memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap lompat jauh siswa SMA Negeri 4 Binaan sebesar 62,44%.

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan, daya ledak otot tungkai, dan motivasi belajar memberikan kontribusi yang signifikan terhadap lompat jauh siswa SMA Negeri 4 Binaan. Berikut ini akan diuraikan implikasi dari daya ledak otot tungkai, kelentukan, motivasi belajar terhadap lompat jauh.

Daya ledak otot tungkai berkontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung, terdapat korelasinya kuat.

Implikasi dari temuan penelitian ini adalah jika motivasi belajar sebagai salah satu faktor penentu dalam prestasi lompat jauh, perlu dilakukan pembinaan dengan metode latihan yang lebih efektif terhadap siswa sehingga mempunyai daya ledak otot tungkai secara optimal untuk melakukan *take-off* (menumpu pada papan tumpuan) sehingga menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal.

Hal ini berarti bahwa apabila siswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai maka akan menghasilkan lompatan yang maksimal, dan sebaliknya apabila siswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai rendah akan menghasilkan lompatan yang kurang maksimal. Dengan demikian perlu dilakukan pembinaan dengan metode latihan pengembangan yang lebih efektif terhadap siswa sehingga mempunyai daya ledak otot tungkai yang optimal untuk menumpu dan menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal.

Kelentukan juga berkontribusi cukup signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung terdapat korelasinya sedang. Faktor kelentukan tetap berkorelasi dengan kemampuan lompat jauh gaya menggantung perlu di berikan latihan-latihan kelentukan secara umum terhadap siswa. Dengan kelentukan pelompat jauh akan dapat melakukan gerakan-gerakan dalam mengoptimalkan gerakan fisik. Karena kelentukan adalah suatu komponen dari kondisi fisik yang tidak terlepas dari peningkatan kemampuan *performance* seorang pelompat jauh.

Motivasi belajar sebagai salah satu faktor penentu dalam prestasi lompat jauh, perlu dilakukan pembinaan dengan metode latihan yang lebih efektif terhadap siswa sehingga mempunyai kecepatan optimal dalam awalan dan menghasilkan lompat jauh gaya menggantung yang maksimal. Dengan demikian untuk mendapatkan motivasi belajar secara optimal dibutuhkan juga kekuatan secara optimal untuk mendukung tercapainya motivasi belajar secara maksimal, hal ini dapat dilakukan dengan cara lari menaiki tangga, lari di pasir pantai, lari sprint dengan membawa bola medisn, dambel, rompi pasir dan lain sebagainya.

C. Saran

1. Guru diharapkan dapat memperhatikan daya ledak otot tungkai dalam usaha meningkatkan kemampuan lompat jauh karena daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh.
2. Siswa diharapkan dapat memperhatikan kelentukan dalam usaha meningkatkan kemampuan lompat jauh karena kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmito, L S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta. RajagrafindoPersada.
- Adi, Winendra (2008). *Seri Berprestasi Atletik Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta. Pustaka Insan Madini.
- Anshel, Mark H. (1997). *Sport Psychology from Theory to Practice. (Third ed)*. Arizona: Gorsuch Scarsbrick.
- C. Pearce Evelyn.2004. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Carron, A V. (1980). *Social Psychology of Sport*. Australia: Mouvement Publications.
- Feldman, R. (2008). *Essentials of Understanding Psychology. (fifth ed)*. Boston: McGraw Hill.
- Franken, R E. (1994). *Human Motivation. (third ed)*. California: Brooks/ Cole Pub.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Husdarta, H, J, S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta. Bandung.
- Lutan, Rusli (1988). *Berprestasi Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Praktek : Depdikbud Dirjen Dikti*.
- Mackenzie, brian (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. British Library.
- Maskuri. 2010. Kontribusi Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan terhadap Kemampuan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Mahasiswa Penjaskesrek UNRI. (Tesis). Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang
- McClelland, David. (1987). *Memacu Masyarakat Berprestasi: Mempercepat Laju Pertumbuhan Ekonomi Melalui Peningkatan Motif Berprestasi. (Terjemahan)*. Jakarta: Intermedia.
- Rasyid, Willadi. 2006. Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Hasil Lompat Jauh. (Tesis). Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang