

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 2 LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Prasyarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**



Oleh:

**FONNY PRAMARTHA
NIM : 85416**

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

2013

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUN
LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 2 LENGAYANG
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

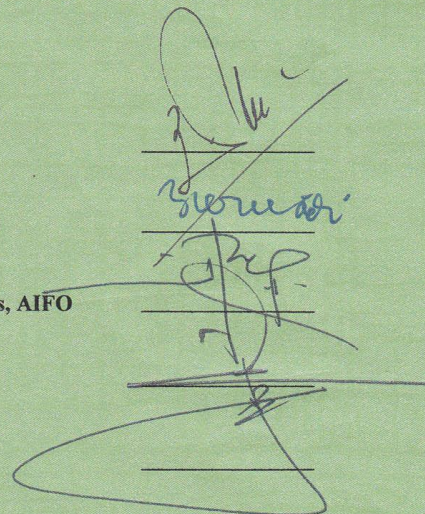
**Nama : Fonny Pramatha
Bp/NIM : 2007/85416
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

Nama

- 1. Ketua : Drs.H. Ediswal, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Drs. Wiliadi Rasyid, M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M. Kes, AIFO**
- 4. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes**
- 5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd**



ABSTRAK

FONNY PRAMARTHA. 2013. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian adalah masih kurangnya kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Lengayang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang aktif mengikuti kegiatan Pengembangan Diri yang berjumlah 45 orang, yang terdiri dari 35 orang siswa putra, dan 10 orang siswa putri. Sedangkan sampel diambil dengan *purposive sampling*. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SMP Negeri 2 Lengayang dan dilakukan pada bulan September 2012. Data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Jump Test*, dan kemampuan lompat jauh dengan tes kemampuan lompat jauh.

Adapun hasil penelitian dengan analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 22,64%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai .

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah S.W.T, yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan “ dapat penulis selesaikan.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapai tugas dan syarat memperoleh gelar serjana pendidikan pada jurusan kepelatihan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang, terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Asril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketuan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan .
4. Drs. H. Ediswal, M.Pd, selaku pembimbing I yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

6. BapakDr. Kamal Firdaus, M. Kes, AIFO, Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes dan Ibu Dra. Pitnawati,M.Pd,selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua Orang Tua Ayahanda Amran Seti dan Ibunda Irna Elianti, Adindaku tercinta dan semua anggota keluarga yang telah menbantuku baik secara moril maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh sahabat-sahabatku dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2007 yang telah memberikan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sebagai mana kata pepatah ”tak ada gading yang tak retak, tak ada manusia yang sempurna”. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak terutama yang bersifat konstruktif guna kesempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Lompat Jauh	8
2. Kegiatan Pengembangan Diri	10
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	19
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis,Tempat dan waktu penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Teknik Pengumpulann Data	32
E. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran-saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	51
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Norma Loncat Tegak Putra dan Putri.....	35
4. Norma Prestasi Lompat Jauh (meter) putra.....	36
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	40
7. Uji Normalitas	42
8. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai(X) dan Kemampuan Lompat Jauh (Y)	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bak Lompat Jauh... ..	11
2. Lompat Jauh Gaya Jongkok	19
3. Lompat Jauh Gaya Gantung/Melintang	20
4. Lompat Jauh Gaya Jalan di Udara	21
5. Kerangka Konseptual	27
6. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	35
7. Histogram Frekuensi Data daya Ledak Otot Tungkai	39
8. Histogram Frekuensi Data daya Ledak Otot Tungkai	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Berat Badan, Tinggi Raihan, Tinggi Lompatan dan Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Lengayang	51
2. Daya Ledak Otot Tungkai	53
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	55
4. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh	58
5. Uji Hipotesis.....	61
6. Surat izin peneltian	64
7. Dokumentasi Tes Daya Ledak Otot Tungkai	65
8. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Lompat Jauh	66
9. Dokumentasi Pelaksanaan Teori dan Praktek Lompat Jauh	67
10. Dokumentasi Siswa SMP 2 Lengayang	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan. Salah satu objek yang ikut menjadi perhatian pembangunan adalah bidang pendidikan jasmani dan olahraga, sebagai mana yang tercantum didalam UURI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal empat yang berbunyi “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan memelihara persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat martabat dan kehormatan bangsa”

Selain itu meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Sebagai mana dikemukakan oleh Sajoto dalam Yahrud Ahmed (2007) bahwa tujuan didalam melaksanakan aktifitas olahraga meliputi berbagai aspek salahsatunya adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Dari sekian banyak cabang olahraga, atletik adalah salahsatunya. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar ataupun menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik diIndonesia dikenal melalui penjajahan Belanda, pada saat itu yang mendapat kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat yang tertentu saja.

Adapun nomor-nomor dari cabang atletik menurut syafruddin (1992) terdiri dari (1) lari(lari jarak pendek, menengah, jauh dan marathon, (2) lompat(lompat jauh, lompat tinggi,lompat jangkit, tinggi galah), (3) lempar (lempar cakram, tolak peluru, lempar lembing dan lontar martil).

Sejak diadakan olimpiade kuno tahun 776 SM, atletik sudah diperlombakan termasuk cabang lompat jauh.Sejak saat itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia olimpiade (moderen) sampai saat sekarang.

Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi dibidang atletik dan khususnya lompat jauh mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat.Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan rekor, baik untuk tingkat nasional, ASEAN maupun dunia.

Mengingat nomor lompat jauh merupakan nomor atletik yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan cabang atletik, maka cabang atletik juga dimasukan kedalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar, sampai ketingkat perguruan tinggi.Hal ini bertujuan agar nomor lompat jauh lebih memasal di sekolah-sekolah guana mendapatkan bibit pelompat jauh yang

berbakat sekaligus untuk dapat bersaing dalam rangka menghadapi percaturan olahraga prestasi tingkat dunia.

Untuk mendapatkan atletik unggul lompat jauh khususnya dan olahraga prestasi umumnya di sekolah-sekolah, maka para siswa diberi pengetahuan dan keterampilan lompat jauh, baik secara teori maupun secara praktek. Pelajaran pendidikan jasmani pada cabang atletik, khususnya nomor lompat jauh juga dimasukkan kedalam kegiatan ekstrakurikuler agar parasiswa diharapkan dapat menghasilkan sekali keterampilan lompat jauh secara baik, untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar dan bahkan juga diharapkan berprestasi. Hal ini diasumsikan dapat dijadikan sebagai cikal bakal untuk dapat melakukan keterampilan, ataupun modal dasar untuk mencapai ketinggian yang lebih tinggi dalam nomor lompat jauh. Program pengembangan diri merupakan kelanjutan dan perluasan dari program yang bertujuan untuk menampung dan mengembangkan minat bakat siswa terhadap cabang olahraga yang diminatinya untuk berprestasi.

SMP secara normal berbeda setingkat diatas SD. Siswa dalam usia SMP ini, sangat tepat sekali kita meletakkan titik landasan dalam memanfaatkan ilmu pengetahuan serta keterampilan. SMPN2Lengayang merupakan salah satu sekolah menengah yang ada di Koto Baru Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. SMPN 2 yang terletak di tengah-tengah pusat Nagari Kambang Barat yang dikelilingi oleh beberapa jorong, sehingga siswa kebanyakan pergi kesekolah berjalan kaki, untuk itu siswa lebih banyak beraktifitas fisik pada pagi

hari siang dan sorenya. Secara logika siswa SMPN 2 Lengayang memiliki kondisi fisik dengan kesegaran jasmani yang baik karena dalam lompat jauh, kondisi fisik sangatlah diperlukan.

Jonath dan kempel dalam Ahmad (2009) mengemukakan pengertian kondisi fisik adalah: (a) dalam arti sempit adalah kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, (b) dalam arti luas meliputi selain yang kegiatan diatas, faktor kelenturan dan koordinasi. Dari uraian diatas jelaslah bahwa kondisi fisik terdiri dari kekuatan, reaksi, koordinasi dan keseimbangan merupakan kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan terhadap hasil peningkatan prestasi lompat jauh.

Lompat jauh di SMPN 2 Lengayang selalu dimasukan dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan maksud banyak kesempatan bagi siswa untuk berlatih, namun kenyataan setelah pengamatan dilapangan, yakni pada saat berlangsung aktifitas kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada siswa SMPN 2 Lengayang, masi banyak ditemui para siswa kurang mampu dalam mencapai hasil lompat jauh maksimal, hal ini terlihat pada siswa banyak yang menyelesaikan gerakan gerakan lompatan dengan kurang sempurna, mulai dari saat melakukan gerakan awal, tolakan, melayang dan sampai pada mendarat.

Menurut Javer dalam Ahmad (2009) unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu dimulai dari awalan dan kecepatan lari serta tolakan, kekuatan dan kecepatan pada saat tolakan (memindahkan kecepatan horizontal kegerakan bersudut) serta tenaga lompat. Dari kutipan diatas jelas pada lompat

jauh dibedakan lari cepat dengan tolakan yang kuat dengan jarak yang tidak jauh untuk pengambilan ancang-ancang. Dari beberapa faktor sesuai teori, bahwa faktor yang dominan mempengaruhi hasil lompat jauh adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai memegang peranan yang sangat penting terhadap hasil lompat jauh, namun belum diketahui seberapa besar kontribusinya terhadap hasil lompat jauh.

Sedangkan menurut U. Jonath, E. Haag dan Krempel (1987) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah : (1) keserbabisaan, (2) bakat, (3) kondisi tubuh seperti tenaga lompat, perasaan, irama, daya reaksi, kemudahan gerak kecepatan, (4) penguasaan teknik, antara lain awalan atau ancang-ancang, tumpuan/tolakan melayang dan pendaratan.

Namun perlu kita adakan pengkajian lebih banyak untuk benar-benar mengetahui secara pasti sumbanga dari unsur-unsur yang di kemukakan tadi. Sehingga dengan begitu akan membantu kita/pelatih dalam penyusunan program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit atlet. Maka penulis tertarik ingin meneliti tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMPN 2 Lengayang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka permasalahan pada penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kombinasi gerakan.
4. Keseimbangan.
5. Kurangnya Gizi.
6. Kesiapan mental
7. Motivasi siswa.
8. Kondisi fisik siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas serta mengingat keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada variabel Daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah ditemukan, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan .
2. Untuk mengetahui hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dari hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis, sebagai suatu syarat untuk mendapatkan gelar S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pembina dalam mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap lompat jauh.
3. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan dalam mengevaluasi perkembangan hasil lompat jauh siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah untuk lebih memperhatikan ketersediaan sarana dan prasarana lompat jauh di sekolah.
5. Referensi bagi peneliti berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai (X) dengan kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kab. Pesisir Selatan. Dimana kontribusi antara daya ledak otot tungkai (X) dengan kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 2 Lengayang Kab. Pesisir Selatan adalah sebesar 22,64%.

B. Saran

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

1. Para pelatih atau guru disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam melakukan lompat jauh yang baik.
2. Dari data diatas didapatkan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 22,64% tersebut, maka diharapkan agar pelatih dapat meberikan bentu-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya

ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh khususnya siswa SMP 2 Lengayang.

3. Para siswa agar memperhatikan faktor daya ledak otot tungkai serta dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang keberhasilan dalam lompat jauh.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Sasmita. 2001. *Atletik*. P2LPTK. Depdikbud .
- Asrul. 2004 . *Hubungan antara kelincahan dan Kecepatan dengan Daya Ledak Otot tungkai*. Padang : FIK UNP.
- Ahmad. 2009. *Hubungan Lompat Jauh terhadap Kekeuatan dan Kecepatan dengan Daya Ledak Otot Tungkai*. Padang : FIK UNP.
- Ahmed, Yahrud. 2007. *Hubungan Olahraga terhadap Peningkatan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arikonto, suharsimi. 1998. *Manajemen penelitian*. Yogyakarta. PT. Bina Askara
- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK, UNP
- Asril 2000. *pembinaan kondisi fisik* . padang : FIK UNP.
- Bafirman. 2006. *Hubungan Kelincahan Dengan Daya Ledak Otot Tungkai*. Padang : FIK UNP.
- Basirun 2006. *kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap prestasi lompat tinggi di SMA Negeri 1 matur, tesis padang : padang program pasca sarjana*.
- Carr. 1968. *Atletich of sport, Englewood Cliffs, New Jersay Prentice- Hall. INC*
- Debdikbud. 2006. *Kegiatan Pengembangan diri di sekolah*. Jakarta: Erlangga
- Krempel, R.E: hagg, jonath. 1987. *Atletik*. Jakarta : Risda Jaya Putra
- Orientis. (2001). *Dasar-dasar Atletik*. Bandung : Erlangga
- Sajoto, Muammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2L PTK. Ditjen Dikti Depdikbud
- Syafruddin, 1992. *Dasar dasar kepelatihan olahraga*. Padang : FIK UNP