

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN PRESTASI LOMPAT JAUH
ATLET ATLETIK KOTA PADANG PANJANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**JUNAIDI SATRIAWAN
NIM. 16922**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN PRESTASI LOMPAT JAUH
ATLET ATLETIK KOTA PADANG PANJANG**

Nama : Junaidi Satriawan
NIM : 16922
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

Disetujui Oleh

Pembimbing I



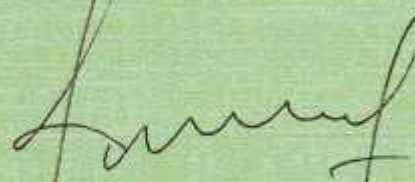
Dr. Erizal Nurmai, M.Pd
NIP.19590324 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198503 1 002

PENGESAHAN

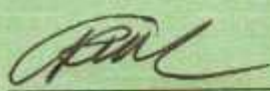

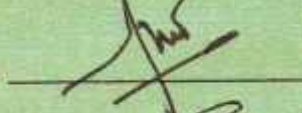


Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahaankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Prestasi Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang Panjang

Nama : Junaidi Satriawan
Bp/Nim : 2010/16922
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	3. 
Anggota	: Drs. Kibadra	4. 
Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014

Saya yang menyatakan,



Junaidi Satriawan
16922/2010

ABSTRAK

Junaidi Satriawan (2014) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Prestasi Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat jauh atlet atletik kota Padang Panjang, ini dilihat dari gejala antara lain pengaruh daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan dan melihat Hubungan Daya Ledak otot Tungkai dan Kecepatan terhadap kemampuan prestasi lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah korelasi dan data langsung diambil melalui teknik testing. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Atletik Kota Padang Panjang yang berjumlah 25 orang. Dengan teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*, yang mana sampel dalam penelitian ini hanya atlet putra saja. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah *standing broad jump test*, lari 30 meter dan tes kemampuan lompat jauh, kemudian di analisa dengan statistik teknik uji t.

Hasil yang di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2.563 > t_{tabel} 1.771$, (2) kecepatan mempunyai hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2.091 > t_{tabel} 1.771$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan hasil lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 7.98 > F_{tabel} 3.80$.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, selaku pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Drs. H. Nirwandi, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Kibadra, dan Dra. Darni, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Kepada Mama tercinta yang telah memberikan do'a, dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibuk dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberi dukungan dan suportnya kepada peneliti dalam menyelesaikan proses perkuliahan.
8. Karyawan dan karyawanati FIK UNP yang membantu mempermudah pelayanan administrasi skripsi ini.

9. Semua teman-teman yang memberikan dorongan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan akan menjadi masukan yang berharga bagi kesempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi yang telah penulis selesaikan dapat memberi manfaat untuk kita semua.

Demikianlah yang dapat penulis sampaikan, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, September 2014

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	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Atletik.....	10
2. Lompat Jauh.....	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	17
4. Kecepatan.....	28
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34

C. Jenis dan Sumber Data.....	35
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Prosedur Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR RUJUKAN.....	59
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	35
2. Nama-nama Petugas Tes	37
3. Norma Lari 30 Meter	39
4. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	43
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan (X_2).....	44
6. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Lompat Jauh (Y).....	46
7. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	47
8. Analisis Korelasi Antara Daya ledak otot tungkai Terhadap hasil lompat Jauh (X_1 -Y).....	49
9. Analisis korelasi antara kecepatan terhadap hasil lompat Jauh (X_2 -Y)	50
10. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai, kecepatan terhadap hasil lompat jauh ($X_{1,2}$ -Y).....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Lompat Jauh	13
2. Lompat Jauh gaya Jongkok.....	16
3. Lompat Jauh Gaya Lenting	16
4. Daya ledak dan bagian-bagiannya	20
5. Tungkai bagian atas.....	25
6. Tungkai bawah	26
7. Tungkai bagian belakang	27
8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	30
9. Kerangka Konseptual	33
10. <i>Tes Standing Board Jump</i>	40
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	44
12. Histogram Kecepatan	45
13. Histogram Hasil Lompat Jauh.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Lari 30 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai dan Lompat Jauh	60
2. T-Score	61
3. Uji Normalitas Variabel	62
4. Tabel Persiapan Perhitungan Data	65
5. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	66
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	70
7. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z.....	71
8. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	72
9. Tabel Dari Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	73
10. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Keputusan DPRD Peralihan Kota Praja Nomor: 12/K/DPRD-PP/57 tanggal 25 September 1957, maka Kota Padang Panjang dibagi atas 4 wilayah administrasi yang disebut dengan Resort, yakni Resort Gunung, Resort Lareh Nan Panjang, Resort Pasar dan Resort Bukit Surungan.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 1965 istilah Kota Praja diganti menjadi Kota Madya dan berdasarkan Peraturan Menteri Nomor 44 tahun 1980 dan Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 1982 tentang Susunan dan Tata Kerja Pemerintahan Kelurahan, maka Resort diganti menjadi Kecamatan dan Jorong diganti menjadi Kelurahan. Sedangkan berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 1982 Kota Padang Panjang dibagi atas dua Kecamatan dengan 16 Kelurahan.

Setelah Proklamasi Kemerdekaan RI maka untuk menjalankan roda pemerintahan, Padang Panjang dijadikan suatu kewedanaan yang wilayahnya meliputi Padang Panjang, Batipuh dan X Koto yang berkedudukan di Padang Panjang. Kota Padang Panjang merupakan bagian dari tempat aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan hubungan yang positif dan nyata lagi dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

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

Dalam perkembangannya, Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Dalam kehidupan moderen manusia tidak dapat dipisahkan dari Olahraga, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Tetapi pada saat ini olahraga lebih cenderung dikembangkan sebagai olahraga prestasi.

Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah, prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga, serta unsur- unsur lain yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Seperti yang dijelaskan oleh Yuliadi

dalam Nofriani (2008: 2) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

1. Bakat, minat dan motivasi berolahraga pelaku.
2. Dukungan moril dan materil dari keluarga.
3. Proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram menggunakan pendekatan, dan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama.
4. Dukungan sarana dan prasarana yang memadai.
5. Kondisi lingkungan fisik, geografis–klimatologis, sosiokultural yang kondusif.

Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Sementara Syafruddin (1999:22) mengatakan bahwa:

Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah.

Pencapaian prestasi atlet terbaik dipengaruhi oleh:

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis)nya.
2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikemukakan bahwa untuk meraih prestasi yang optimal diperlukan suatu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan terus menerus, dengan memperhatikan prinsip–prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dan ibu dari seluruh cabang olahraga lainnya yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani dalam masyarakat dan keluarga dan peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Pembelajaran penjas, merupakan salah satu mata pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Hal ini ditandai dengan sering diadakannya kejuaraan atau perlombaan seperti KEJURDA, PORPROV mengikut sertakan pelajar dan memperlombakan cabang-cabang olahraga yang di antaranya adalah atletik dan meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan lempar. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba.

Demikian pula para atlet atletik yang telah berlatih yang menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan yang merupakan suatu usaha

untuk meningkatkan prestasi atau pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan dan ketentuan dalam program latihan. Dalam cabang olahraga lompat jauh ada tiga fase untuk menghasilkan jarak lompatan yang jauh yaitu fase awal, fase utama dan fase akhir.

Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut mempengaruhi dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya dalam lompat jauh.

Menurut Sajoto (1988: 15) antara lain adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan Fisik.
2. Pengembangan Teknik.
3. Pengembangan Mental.
4. Kematangan Juara

Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* otot tungkai (kekuatan daya ledak), Sajoto (1988: 17) antara lain:

1. Melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*).
2. Loncat-loncat vertikal (*hops*).
3. Melompat (*jump*).
4. Lompat berjingkat (*leaps*).
5. Langkah dekat (*Skips*)

Mendorong dan melompat-lompat diikuti kedua tangan dilipat di samping badan, gerakan dilaksanakan dalam satu set dan berikutnya bergantian kaki tumpuannya, misal kaki kiri. Latihan lompat jauh dilakukan di rumput atau track, sikap pertama adalah berdiri, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, kedua lengan di samping badan, gerakan yang dilakukan adalah mengayunkan tungkai kanan ke depan atas, tungkai kiri mengikuti atau dirapatkan pada tungkai kanan, kedua lengan diayunkan ke depan, ”pada

waktu akan mendarat kedua lutut ditekuk, mendarat dengan kedua kaki rapat atau ujung kaki serta kedua lengan harus ke depan dalam sikap jongkok” Syarifuddin, (1992: 23)

Berdasarkan observasi dan informasi dari pelatih atlet atletik Kota Padang Panjang, pada saat latihan lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang di temui rendahnya hasil dari lompat jauh di lihat dari hasil perlombaan di PORPROV 50 kota prestasi lompat jauh sangat rendah, walaupun atletnya juara 1 dapat mendali emas atas nama Ari Agus Kusuma, tapi prestasi lompat jauh belum bisa mengimbangi prestasi nasional, Padahal dilihat dari postur badan dan panjangnya otot tungkai sangat bagus untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang bagus, seharusnya kalau dilatih bisa menghasilkan prestasi di tingkat nasional.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan pencapaian prestasi lompat jauh bagi atlet atletik Kota Padang Panjang tidak ada yang melebihi lompatan 6 meter, semua rata-rata 4,5 meter. Hal in perlu adanya peningkatan prestasi yg lebih baik lagi melalui latihan yang terprogram dengan baik di antaranya seperti pada latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai dan dalam latihan kemampuan kecepatan lari 30 meter, buat apa tinggi badan dan panjangnya otot tungkai, sedangkan kecepatan lari 30 meter dan *eksplosive power* tidak ada.

Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Prestasi Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang Panjang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diajukan beberapa masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Kecepatan.
2. Daya Ledak otot tungkai.
3. Awalan
4. Tolakan
5. Sikap Badan di udara
6. Mendarat
7. Kelentukan
8. Keseimbangan
9. Koordinasi gerak

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak variabel yang diduga menyebabkan rendahnya kemampuan lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang. Agar penelitian ini lebih terarah dan terfokus, maka penulis membatasi penelitian ini Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari terhadap Prestasi Lompat jauh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan prestasi lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang?
3. Bagaimanakah hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama terhadap kemampuan prestasi lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan prestasi lompat jauh.
2. Untuk mengetahui besar hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan prestasi lompat jauh.
3. Untuk mengetahui besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama terhadap kemampuan lompat jauh.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi dosen, pelatih tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan prestasi lompat jauh.
3. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, serta pengetahuan bagi pembaca.

4. Menambah wawasan peneliti khususnya cabang olahraga atletik
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian sama secara lebih mendalam.
6. Mahasiswa sebagai bahan bacaan ilmiah dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2.563 > t_{tabel} 1.771$.
2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan mempunyai hubungan signifikan dengan hasil lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2.091 > t_{tabel} 1.771$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan hasil lompat jauh atlet atletik Kota Padang Panjang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 7.98 > F_{tabel} 3.80$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, guru olahraga dan atlet disarankan untuk melatih daya ledak otot tungkai dan kecepatan dalam meningkatkan hasil lompat jauh, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat jauh.

2. Kepada atlet agar lebih giat lagi dalam latihan demi meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga atletik.
3. Kepada mahasiswa yang akan melanjutkan penelitian ini agar kiranya memperluas ruang lingkup yang telah ada.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. UNP: Padang.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- <http://Image.Google.co.id> {Acces Jumat, 26 Januari 2014-05-13:10.15}
- Irawadi. Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Nurmai, Erizal. 2004. *Buku Ajar Atletik*. Padang: UNP
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan, (Terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto). 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Kepeleatihan*, Semarang. IKIP Semarang Press.
- PB PASI. 2010. *Peraturan Perlombaan 2010-2011*. Jakarta.
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK. Dirjen Depdikbud.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsto.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Aneka Cipta.
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP
- UUD SKN. 2007. *Undang-Undang RI No. 03 Tahun 2005. Peraturan Pemerintah Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Penerbit Citra Umbara: Bandung.
- Yusuf, AM. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.