

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI *SPRINT*  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA  
SMP NEGERI 4 SUNGAI GERINGGING  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**MHD. GANI  
NIM. 06764**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI *SPRINT*  
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMP  
NEGERI 4 SUNGAI GERINGGING KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN**

Nama : MHD. Gani

NIM : 06764

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

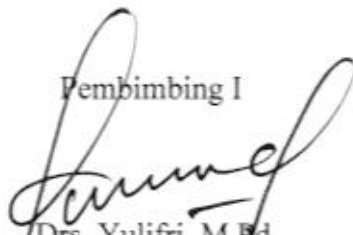
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



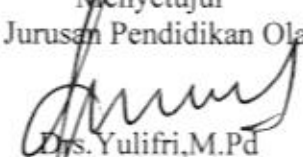
Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

Pembimbing II



Drs. Hendri Neli, M.Kes. AIFO  
NIP. 196205021987231002

Menyetujui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Lari *Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : MHD. Gani

NIM : 06764

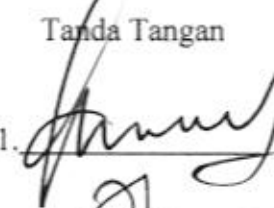



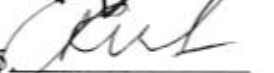
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Nirwandi, M. Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Erizal Nurmai, M. Pd	5. 

# دَائِمًا لِكُلِّ مَرْقَلِكِ

## Persembahan

*"Allah menganugerahkan al-hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapapun yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang dianugerahi al-hikmah itu, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran".*  
(QS:Al-Baqarah:269)

*Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan.*  
(QS:Al-'Mujadilah:11)

*Terima kasih ya Allah*

*Dan hari ini.....*

*Telah ku raih sekeping cita-cita, telah ku ujudkan harapan kedua orang tua yang tercinta semoga semua yang telah aku lakukan ini tidaklah sia-sia aku harapkan ridho dan restunya selalu abadi selama-lamanya.*

*Teruntuk bunda tercinta*

*seorang ibu yang berhati mulia seorang ibu yang mengeluarkan tutur kata baik semata seorang ibu yang tak pernah berkeluh kesah seorang ibu yang selalu hadir di setiap ku butuh belai darinya.  
Seorang ibu yang selalu tegar menghadapi ujian hidup seorang ibu yang senantiasa bersabar dalam setiap kesulitan  
ibu betapa aku mencintaimu.....  
ibu, Allah mengatakan bahwasanya Syurganya di bawah telapak kakimu, ridomu adalah ridho Allah, dan murkamu adalah murka Allah juga. Ibu, takkan kuraih semua ini, takkan kugapai prestasi gemilang tanpa do'a dan ridhomu  
ibu,,,,,takan ku sia-siakan hidupmu wahai ibu.....  
yakinkan hatimu .....ibundaku  
Terima kasiku untukmu ayahku,,,,,  
Atas do'a, dorongan dan harapan yang slalu mengiringgi langkahku tiada batas dan nasehat Mu membuat hari-hariku damai dan kuat,,,,,*

*Allah memerintahkan aku berbakti pada ibuku dan tidak menjadikan sebagai orang yang sombong dan celaka*  
(QS.Maryam:31)

*My Love Family...*

*Ibunda (Betty Koto) dan ayahnda ( Bustamar) yang tersayang profil wanita dan lelaki tegar yang kukagumi tetesan keringat perjuangan, pengorbanan serta kasih sayangmu serta doa-doa yang senantiasa menyertai setiap langkah kuasa, cita dan cinta itu semua menjadi energi khusus bagiku.*

*Untuk Keluarga Besarku...*

*Yang senantiasa mendukung, mendoakan dan memotivasiku dalam menggapai cita-citaku.. terima kasih adikku tercinta (Ali Akbar, Haru Akmal)paman (Mak adang, Mak Uniang, dan Mak Uncu), serta kakak (kak Iyet, kak Rita, Ayang Yul, dan Bang Iwan, ) Kuucapkan terimakasih atas didikan dan bimbingan yang telah dberikan selama ini....*

*Yang terkhusus buat orang yang tersayang selama ini (Meysha Razuhdi) yang telah memberikan semangat dan motivasi serta membantuku semasa kuliah. Terimakasih atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup dan kehidupan kita bersama hendaknya Amin.....*

*Untuk teman teman seperjuangan di kos tercinta....*

*yang selalu memberi semangat dan keceriaan, terima kasih temanku Ismail Hasan SPd, Ikhsan, Armenda, , Saipul, Ilham, Ijal, Padlul, Ulti Rahmat serta teman yg lebih dulu menyelesaikan kuliah yaitu Extorival dan tidak lupa semua yang di kedai amak pokoknya semua teman teman yg mungkin tidak tersebutkan namanxa satu persatu ...*

*Thanks for my friend all 08*

*Teman-teman penjas 08 semuanya tanpa terkecuali, khususnya 1 B. Terimakasih telah mengisi cerita ku selama perkuliahan, aku akan merindukan kebersamaan kita, thanks ya.*

*Terima kasih mendalam ananda ucapkan kepada dosen pembimbingku bapak Drs. Yulifri, M.Pd ( selaku PA dan pembimbing 1 ). Bapak Drs.Hendri Neldi, M.Kes. AIFO (selaku pembimbing 2 ). Bapak Drs H. Zulman, M. Pd ( penguji ). Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd ( penguji ). Bapak Drs Erizal Nurmai M.Pd ( penguji ) yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan serta dukunganya , dan tak lupa seluruh para dosen yang telah memberikan ilmu kepada ananda , mudah-mudahan degan ilmu yang di berikan kepada ananda akan ananda sampaikan ke banyak orang, semoga menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari allah SWT Amin.....*

*Tak terlupa bagi semua pihak yang terlibat dan menyumbangkan pikiran pada karyaku ini semoga amal yang selama ini dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT*

*Amin.....*

*Allah yang memberiku jalan dan dengan kebesarannya ku selesaikan tugas ini Setitik asa telah ku gapai, namun perjalananku belumlah usai,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai dengan satu pekerjaan maka kerjakanlah pekerjaan yang lain dengan sungguh-sungguh dan kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap”.*  
*(QS.AI-insyirah:6-8)*

**Penulis**



**Muhammad Gani S.Pd**

## ABSTRAK

**GANI , (2012): Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, masih rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 141 orang, penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive random sampling* maka sampel berjumlah sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *dodging run*, tes lari 50 meter dan Hasil lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan ganda. Untuk kontribusi dengan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil lompat jauh, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,444$  berarti  $r_{\text{hitung}} (0,493) > r_{\text{tab}} (0,444)$ , dengan kontribusi sebesar 26,52%. Kemudian pada kecepatan dengan hasil lompat jauh juga terdapat hubungan yang signifikan, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,444$  berarti  $r_{\text{hitung}} (0,480) > r_{\text{tab}} (0,444)$ , dengan kontribusi sebesar 23,04%. Dan selanjutnya juga terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan terhadap siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,444$  berarti  $R_{\text{hitung}} (0,639) > r_{\text{tab}} (0,444)$ , dengan kontribusi sebesar 40,83%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Lari *Sprint* Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Erizal Nurmai, M. Pd, Drs. Zulman, M.Pd, dan Drs. Nirwandi, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen-dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
7. Siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.
9. Teman-teman yang senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

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

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan

skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

**Padang, Juli 2012**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Lompat Jauh.....	7
2. Kelincahan .....	13
3. Kelentukan.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian .....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Instrumen Penelitian .....	26
F. Teknik Analisa Data .....	30

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data .....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
C. Pengujian Hipotesis .....	37
D. Pembahasan .....	41

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran-saran .....	46

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian .....	23
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	23
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan .....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan .....	31
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Lompat Jauh .....	33
Tabel 6. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	34
Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Kelincahan dengan Hasil Lompat Jauh (X1-Y).....	36
Tabel 8. Analisis Korelasi Antara Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh (X2-Y).....	37
Tabel 9. Analisis Korelasi Antara Kelincahan dan kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh (X1, X2-Y).....	38

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bak Lompat Jauh.....	7
Gambar 2. Sikap dan gerakan pada waktu melakukan tolakan .....	10
Gambar 3. Sikap Badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok.....	11
Gambar 4. Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya lenting .....	11
Gambar 5. Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya berjalan di udara .....	12
Gambar 6. Sikap badan waktu mendarat .....	12
Gambar 7. Kerangka Konseptual .....	21
Gambar 8. Lintasan Dodging Run.....	25
Gambar 9. Star lari 50 meter .....	27
Gambar 10. Tes Lompat Jauh .....	28
Gambar 11. Histogram Kelincahan .....	31
Gambar 12. Histogram Kecepatan .....	32
Gambar 13. Histogram Hasil Lompat Jauh.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penelitian .....	47
Lampiran 2. Uji Normalitas Kelincahan.....	48
Lampiran 3. Uji Normalitas Kecepatan.....	49
Lampiran 4. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh.....	50
Lampiran5. Analisa Hubungan Antara kelincahan dengan Hasil Lompat Jauh .....	51
Lampiran 6. Analisa Hubungan Antara Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh .....	53
Lampiran 7. Analisa Hubungan Antara Kelincahan dan kecepatan.....	55
Lampiran 8. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda.....	56
Lampiran 9. Perhitungan Koefesien Determinan Sederhana X1 dan Y.....	57
Lampiran 10. Tabel Kurva Normal.....	58
Lampiran 11. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	59
Lampiran 12. Tabel Product Moment .....	60
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	61
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Sekolah .....	62
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian .....	63

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan *modern* ini, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas, yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun *non* akademik. Prestasi akademik dapat dicapai melalui pengembangan kemampuan individu dalam bidang kemampuan ilmu pengetahuan atau kemampuan *koqnitif*. Sedangkan prestasi *non* akademik inilah yang dapat dicapai salah satunya melalui kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Olahraga yang teratur dan kontiniu dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu, pembinaan di bidang olahraga perlu diperhatikan, dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sifat sportivitas serta dapat mengangkat citra bangsa dan kebanggaan nasional melalui pencapaian prestasi setinggi-tingginya.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 3, dinyatakan “Keolahragaan nasional diselenggarakan berfungsi mengembangkan

kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa dan martabat”. Selanjutnya pasal 4 dijelaskan, “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Untuk dapat meningkatkan hasil olahraga tersebut, perlu digiatkan sebuah perencanaan dan pelaksanaan yang terkoordinir, terorganisir, dan dilakukan secara terpadu serta merata diseluruh daerah yang melibatkan semua elemen masyarakat dengan menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

Untuk mencapai prestasi olahraga maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi. Menurut Suharno (1990:02),

“Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah endogen dan eksogen. Faktor indogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah teknik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah”.

Olahraga lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik yang sudah dipertandingkan ditingkat daerah, Nasional dan Internasional. Dikalangan pelajar olahraga lompat jauh juga sering dipertandingkan. Dalam perlombaan tersebut seorang pelompat akan berusaha melompat kedepan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-sekuatnya untuk mendarat di

bak lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan olahraga yang memerlukan kecepatan, ketepatan, kekuatan, koordinasi gerak, dan kemampuan dalam merubah arah dalam bergerak. Sebagai suatu olahraga yang kompleks sudah semestinya semua guru dan siswa memperhatikan unsur-unsur yang terkandung dalam lompat jauh tersebut agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan observasi penulis, dari wawancara yg di dapat dari guru penjas SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, ditemui rendahnya hasil lompat jauh siswa. Rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya fisik siswa yang rendah terutama kurangnya kecepatan siswa melakukan awalan dan kurangnya siswa dalam merubah arah gerak tubuh saat melakukan lompatan. Penguasaan teknik lompat jauh yang kurang baik, ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam latihan dan kualitas dalam melakukan pembinaan.

Dari beberapa faktor di atas sesuai dengan teori, bahwa faktor mempengaruhi hasil lompat jauh kelincahan dan kecepatan lari .Kelincahan dan Kecepatan lari memegang peranan terhadap hasil lompat jauh, namun belum diketahui seberapa besar kontribusinya terhadap hasil lompat jauh, Krempel dan Haaq (1987:12) mengatakan: “seorang pelompat jauh harus mampu berlari secepat pelari *sprint* mempunyai daya lompat seperti pelompat tinggi dan irama seperti lari gawang”. Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan diatas, perlu dilakukan penelitian

mengenai masalah ini. Penulis mengungkap permasalahan ini kedalam penelitian yang berjudul: **“Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan lari sprint Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP N 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pernyataan didalam latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Kecepatan lari sprint
3. Keseimbangan
4. Penguasaan tehnik
5. Kesiapan mental
6. Ketepatan
7. Motivasi siswa

#### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga keterbatasan ilmu dari peneliti, maka penulis membatasinya pada :

1. Kelincahan
2. Kecepatan Lari Sprint

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Seberapa besar kontribusi kelincahan

dan kecepatan lari *sprint* terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengungkap :

1. Untuk mengetahui kelincahan siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman
2. Untuk mengetahui kecepatan lari *sprint* siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan lari *sprint* dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru atau pelatih lompat jauh dalam meningkatkan hasil lompat jauh baik di Indonesia pada umumnya dan SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Sebagai bahan masukan kepala sekolah untuk lebih memperhatikan ketersediaan saran dan prasarana lompat jauh di sekolah SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman .
5. Peneliti berikutnya sebagai referensi

## **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. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil lompat jauh, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,444$  berarti  $r_{hitung} (0,515) > r_{tab} (0,444)$ . Dengan kontribusi sebesar 26,52%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,444$  berarti  $r_{hitung} (0,480) > r_{tab} (0,444)$ . Dengan kontribusi sebesar 23,04%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,444$  berarti  $R_{hitung} (0,639) > r_{tab} (0,444)$ . Dengan kontribusi sebesar 40,83%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan kecepatan maupun kelincahan untuk menghasilkan lompat jauh siswa SMP Negeri 4 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

2. Pelatih dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh yaitu pada kelincahan dan kecepatan tanpa mengabaikan faktor-faktor yang lainnya.
3. Atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kecepatan dan kelincahan untuk menunjang hasil lompat jauh.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Basirun, 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot dan Kelentukan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA N 1 Matur*. Tesis. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Carr, Gerry. 1986. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud.
- Jonath. E. Haqq dan Krempal. (1988). *Atletik 1*. Jakarta: P2LPTK
- Ken OB. (1980). *Sprinting.AIF Course*.
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: DIP UNP.
- Krempel. (1988). *Atletik 1.P2LT*
- Kusyanto, Yanto.(1994).*Penjaskes 1*. Bandung: Ganesa exact.
- Maman Abdurrahman, dkk. (2011), *Manajemen Penelitian*. CV Pustaka Setia
- Nossek J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: National Institute for Sports. Pan African Press Ltd.
- PASI. (1979). *Pedoman Latihan Dasar \Aatletik*. Jakarta: PASI.
- Pete, Evelyn, Ozolyn. (1992). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*, Pd. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafrifudin.AIP. (1992). *Atletik*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.