

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 30 METER DENGAN DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH**

**Jurnal**

**Oleh**

**Meki Vahlevi**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2014**

**ABSTRACT****RELATIONSHIP BETWEEN RUNNING SPEED OF 30 METERS WITH A  
LEG MUSCLE POWER TO RESULTS OF THE LONG JUMP**

*By:*

**Meki Vahlevi**

*Mentor:*

**Drs. Sudirman Husein, M.Pd  
Heru Sulistyanta, S.Pd, M.Or**

This study aims to determine the relationship between running speed with a leg muscle power of the results of the long jump. The research method used was descriptive correlational. The population used was 51 students. Data collection techniques in this study is a one shoot model or one-time data capture and data using techniques analilis product moment correlation. Results showed a correlation coefficient between running speed of 30 meters on the results of the jump has a correlation of 6.7% and correlation coefficient leg muscle power to results jump has a correlation of 14.3% of these two variables contribute to the running speed of 30 meters (x1) explosive leg muscle (x2) against the results of the jump (Y) is equal to 20.58% and the remaining 79.42% is determined other factor.

**Keywords** : leg muscle power, long jump, speed.

**ABSTRAK****HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 30 METER DENGAN DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH****Oleh****Meki Vahlevi****Pembimbing:****Drs. Sudirman Husein, M.Pd  
Heru Sulistyanta, S.Pd, M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dengan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Populasi yang digunakan berjumlah 51 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat memiliki korelasi sebesar 6,7% dan koefisien korelasi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat memiliki korelasi sebesar 14,3%. Dari ke dua variabel tersebut kontribusi antara kecepatan lari 30 meter (x1) dengan daya ledak otot tungkai (x2) terhadap hasil lompat (Y) adalah sebesar 20,58% dan sisanya 79,42 % ditentukan faktor lain.

**Kata kunci** : daya ledak otot tungkai, kecepatan, lompat jauh.

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu pelajaran penjaskes yang diajarkan mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah umum bahkan perguruan tinggi. Namun tidak sedikit diantara mereka yang merasakan bahwa pelajaran lompat jauh sulit dipelajari dan dipahami, sehingga siswa berusaha mempelajari dan melakukan permainan lompat jauh, Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pelompat jauh, maka pembelajaran lompat jauh perlu adanya penataan dari berbagai segi antara lain dalam kaitannya dengan pengetahuan gerak dasar siswa, cara belajar siswa, motivasi belajar siswa dan juga kesiapan yang bersangkutan sebelum mengikutiproses pembelajaran.

Menciptakan kegiatan pembelajaran yang mampu mengembangkan aktivitas dan hasil belajar yang maksimal merupakan sebagian tugas pengajar. Tetapi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil keterampilan lompat adalah motivasi belajar siswa, (Dimiyanti dan Mudjiono, 2002:90).

Oleh karena itu, jika guru ingin meningkatkan hasil belajar yang lebih baik pada lompat jauh, maka guru perlu melakukan inovasi salah satunya yaitu Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi, Tujuannya adalah untuk membantu dan memudahkan siswa

untuk lebih mudah dalam melakukan gerak dasar lompatan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan lari 30 meter dengan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat”.

### Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kecepatan lari saat melakukan gerakan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Masih kurangnya daya ledak otot tungkai saat melakukan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
3. Masih kurangnya hasil lompatan lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

### Rumusan Masalah

Penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat, jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat?
2. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat?
3. Adakah hubungannya antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa

kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat. ?

pelajaran Penjaskes pada materi lompat jauh.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi :

1. Peneliti
2. Siswa
3. Guru Pendidikan jasmani
4. Program Studi

### **Ruang Lingkup Penelitian**

1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan lompat jauh VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Objek penelitian yang diamati adalah tes kecepatan lari 30 dan daya ledak otot tungkai.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat. yang mengambil mata

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif.

### **Atletik**

Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 :2) berasal dari bahasa Yunani yaitu "Atletik" yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu atletik yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Cabang-cabang atletik terdiri dari:

Nomor Lari, terdiri dari:

1. Lari cepat (*sprint*)
2. Lari jarak menengah
3. Lari jarak jauh

Lempar

4. Lempar lembing
5. Tolak peluru
6. Lempar cakram
7. Lempar martil

Lompat

8. Lompat tinggi
9. Lompat jauh
10. Lompat jangkit
11. Lompat galah

### **Lompat jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Menurut Engkos Kosasih (1985:67) bahwa yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan; tolakan; sikap badan di udara; sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

### **Teknik Lompat Jauh**

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang

membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Awalan
2. Tumpuan atau tolakan
3. Melayang di udara
4. Mendarat

### **Awalan**

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Seperti dikatakan Aip Syarifuddin (1992 : 90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan).

### **Tumpuan atau tolakan**

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.

### **Melayang di udara**

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 92/93) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan

kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi). Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya lompatan” yang sifatnya individual. Pada nomor lompat (khususnya lompat jauh) perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

### **Mendarat**

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah depan. Seperti dikatakan Yusuf Adisasmita (1992 : 68) pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan kemuka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan di atas kaki.

### **Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh, dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini terutama dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1988 : 57).

Kondisi fisik sangat memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dan sistem tubuh. sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Harsono, 1988:153)

### **Kecepatan lari 30 meter**

Pengertian dari kecepatan menurut Sajoto (1995 : 8) adalah; “Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.”

Dan yang dimaksud dengan kecepatan lari 30 meter dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak lari menempuh jarak 30 meter dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat pula berupa memindahkan posisi tubuh dari posisi satu ke posisi yang lain dalam

waktu secepatnya. Kualitas kecepatan akan dapat membantu seseorang bergerak atau melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin dalam waktu yang singkat. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **Daya Ledak Otot Tungkai**

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M.Sajoto, 1995:8).

Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam lompat jauh) melintasi udara, dimana otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak tubuh untuk dapat mencapai suatu jarak (Janssen, 1983 : 167).

### **Hipotesis**

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ha 1 : Ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Ha 2 : Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
3. H 3 : Ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya

ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

## **III. METODOLOGI PENELITIAN**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) "Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional.

### **Populasi dan sampel Populasi**

#### **Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (1996: 102) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki -laki kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat. yang berjumlah 51 anak.

#### **Sampel**

Dalam suatu proses penelitian , tidak perlu seluruh populasi diteliti akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002:109) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Sesuai dengan pendapat diatas, maka sampel yang saya ambil keseluruhan siswa laki-laki kelas

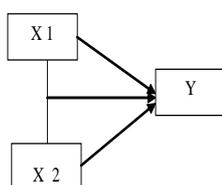
VIII SMP Negeri 2 Lemong yang berjumlah 51 siswa.

### Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Kecepatan lari 30 meter ( $X_1$ )
2. Daya ledak otot tungkai ( $X_2$ )
3. Hasil Lompat Jauh ( $Y$ ).

### Desain Penelitian



Desain Penelitian  $X_1, X_2$ , dan  $Y$

Sumber : Riduwan. 2005.

Ket :

$X_1$  : Kecepatan lari 30 meter

$X_2$  : Daya ledak otot tungkai

$Y$  : Hasil lompat

### Teknik Pengambilan Data

#### Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah.

Instrumen pengambilan data untuk tes kecepatan lari 30 meter menggunakan tes lari 30 meter, Instrumen pengambilan data tes daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), Instrumen pengambilan data untuk tes hasil lompat (lompat jauh).

### Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

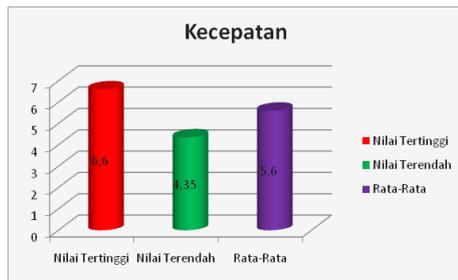
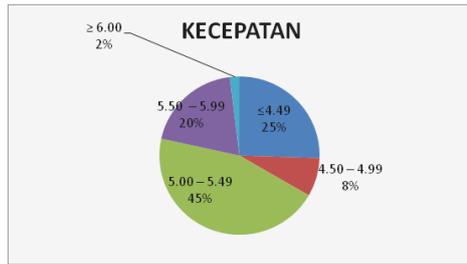
### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Data Hubungan Tes Kecepatan Lari 30 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompat.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui adakah kontribusi yang berarti dari tes kecepatan lari 30 M, daya ledak otot tungkai, dan Hasil Lompat. Hasil penelitian ini akan disampaikan melalui gambar tabel sebagai berikut :

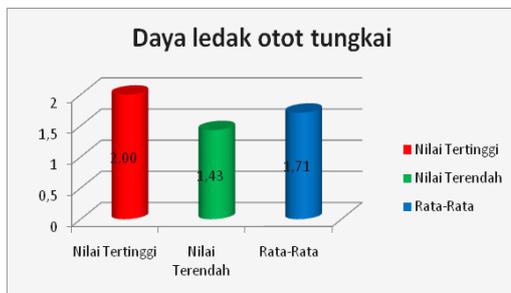
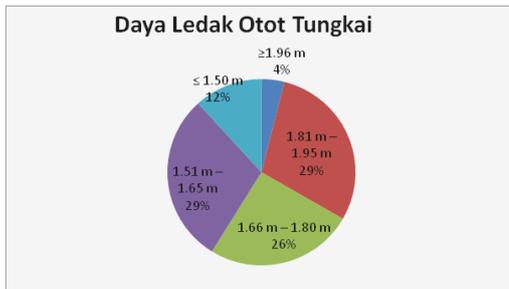
#### Variabel Tes Kecepatan Lari 30 M

No	Interval/skala	Keterangan	Siswa / Persentase
1.	$\leq 4.49$	Baik sekali	13 orang (25%)
2.	4.50 – 4.99	Baik	4 orang (8%)
3.	5.00 – 5.49	Cukup	23 orang (45%)
4.	5.50 – 5.99	Kurang	10 orang (20%)
5.	$\geq 6.00$	Kurang sekali	1 orang (2%)



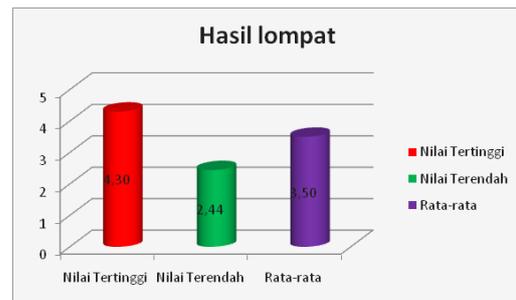
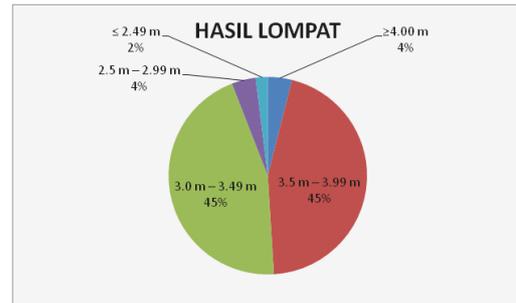
**Variable Tes Daya Ledak Otot Tungkai**

No	Interval/skala	Keterangan	Siswa / Persentase
1.	$\ge 1.96$ m	Baik sekali	2 orang (4%)
2.	1.81 m – 1.95 m	Baik	15 orang (29%)
3.	1.66 m – 1.80 m	Cukup	13 orang (26%)
4.	1.51 m – 1.65 m	Kurang	15 orang (29%)
5.	$\le 1.50$ m	Kurang sekali	6 orang (12%)



**Variabel Hasil Lompatan**

No	Interval/skala	Keterangan	Siswa / Persentase
1.	$\ge 4.00$ m	Baik sekali	2 orang (4%)
2.	3.5 m – 3.99 m	Baik	23 orang (45%)
3.	3.0 m – 3.49 m	Cukup	23 orang (45%)
4.	2.5 m – 2.99 m	Kurang	2 orang (4%)
5.	$\le 2.49$ m	Kurang sekali	1 orang (2%)



**Analisis Melalui Korelasi Product Moment**

Klasifikasi	r hitung	r tabel	t hitung	t tabel	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Tes Kecepatan Lari 30 M	0,2764	0,2760	2,013	2,010	Rendah	Signifikan
Daya ledak otot tungkai	0,378	0,2760	2,857	2,010	Rendah	Signifikan
Tes Kecepatan Lari 30 M dan Broat Jump	0,4537	0,2760	3,564	2,010	Cukup kuat	Signifikan

**Pengujian Hipotesis**

**Kecepatan lari 30 meter**

Didapat nilai t hitung sebesar 2,013, dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,013 > 2,010$ )  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Besarnya sumbangan antara kecepatan lari 30 meter

dengan hasil lompatan yaitu sebesar 7,6 % dan sisanya 92,4 % dipengaruhi oleh faktor lain.

### **Daya Ledak Otot Tungkai**

Didapat nilai  $t$  hitung sebesar 2,857, dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,857 > 2,010$ )  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Besarnya sumbangan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompatan yaitu sebesar 14,3 % dan sisanya 85,7 % dipengaruhi oleh faktor

### **Kecepatan Lari 30 meter dan Daya ledak otot tungkai dengan Hasil Lompatan**

Didapat nilai  $t$  hitung sebesar 3,564 dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,564 > 2,010$ )  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Besarnya sumbangan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompatan yaitu sebesar 20,58 % dan sisanya 79,42 % dipengaruhi oleh faktor lain.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil perhitungan analisis penelitian dan didukung oleh landasan teori yang telah dinyatakan dalam Bab II menandakan adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat. Dapat dikatakan bahwa semakin besar daya ledak otot tungkai akan maksimal hasil lompatan. Kekutan otot

tungkai dihasilkan dari kontraksi otot-otot yang ada pada tungkai untuk menggerakkan tungkai. Jika dorongan atau ayunan tersebut besar, maka hasil ayunan kaki juga besar. Dengan demikian kekuatan otot tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap hasil lompat.

Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi positif dalam hasil lompat jauh Karena daya ledak otot tungkai yang maksimal sangat penting untuk menunjang hasil lompat jauh. Dalam lompat jauh kekuatan yang dikerahkan untuk melompat adalah daya ledak otot tungkai. Hal tersebut terbukti melalui penelitian ini dimana terdapat sumbangan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat, lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 30 meter dengan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

## Saran

1. Bagi siswa sekolah SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat agar terus berlatih kecepatan dan daya ledak otot tungkai, sehingga terjadi perubahan dalam hal hasil lompatan dalam olahraga lompat jauh.
2. Bagi pelatih atau guru Penjaskes, beban latihan untuk tiap unsure kecepatan lari 30 meter, dan daya ledak otot tungkai disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap hasil lompat jauh. Pelatih atau guru Penjaskes disarankan memberikan latihan lompat jauh hendaknya memperhatikan unsur kecepatan lari 30 meter, dan daya ledak otot tungkai
3. Agar dapat melanjutkan penelitian ini sehingga dapat memperoleh kesempurnaan dalam keterampilan menggiring bola serta dapat meneliti atau menambah faktor-faktor pendukung lainnya dalam meningkatkan hasil lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-VI. Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-V. Jakarta : Rineka Cipta.

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Dekdikbud

Dimiyanti dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran lompat jauh*. Jakarta: Rineka Cipta.

Janssen, Cr. 1983. *Applied Kinesiology And Biomechanics*. New York: Book Company

Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*, Jakarta : ALFABET.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Sajoto M. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Syarifuddin Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.