

ABSTRAK

Sonia Bestari, 2018 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Lompat Jauh Kabupaten Solok

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet lompat jauh Kabupaten Solok. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kondisi fisik atlet Lompat Jauh Kabupaten Solok, yang meliputi : kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan suatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Suwirman (2004:45), bahwa : “ penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk membuat penyanderaan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu”.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 orang yang ter diri dari 6 orang putra dan 9 orang putri, penarikan sampel secara total sampling yaitu pengambilan sampel sama dengan populasi. Sehingga yang menjadi sampel adalah semua populasi, 6 orang putra dan 9 orang putri. Teknik analisis data dengan menggunakan uji persentase tingkat capaian kemampuan kondisi fisik paired sample test dengan rumus $P = (F/N) \times 100\%$.

Hasil penelitian diperoleh: 1) Rata-rata tingkat kecepatan yang di miliki atlet lompat jauh putri Kabupaten Solok 5,37 detik di kategorikan sedang dan putra 4,91 detik di kategorikan kurang 2) Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet lompat jauh putri Kabupaten Solok 72,92 kg di kategorikan kurang sekali dan putra 113,66 kg di kategorikan kurang 3) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet lompat jauh putri Kabupaten Solok 1,83 m dikategorikan cukup dan putra 1,90 m dikategorikan kurang 4) Rata-Rata tingkat koordinasi mata dan kaki yang dimiliki atlet lompat jauh putri Kabupaten Solok 6,11 di kategorikan baik dan putri 7,83 dikategorikan sangat baik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet Lompat Jauh Kabupaten Solok