

**KORELASI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
SMA NEGERI 1 GUNUNG TALANG**
*(Study Korelasi Pengembangan Diri Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh
Pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang)*

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**SETRA LASATA
18816/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : "Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang" (Studi Korelasi Pengembangan Diri Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang)

Nama : SETRA LASATA
BP/NIM : 2010/18816
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

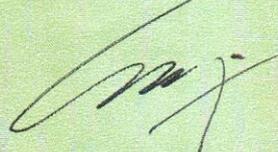
Disetujui :

Pembimbing I,



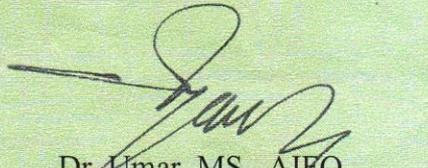
Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
NIP. 19570725198603 1 002

Pembimbing II,



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 19600724198602 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

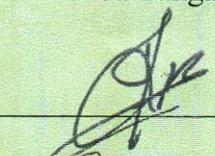
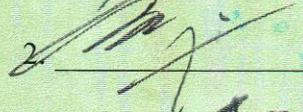
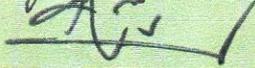
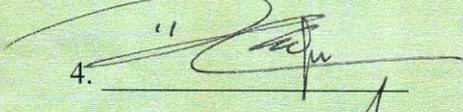
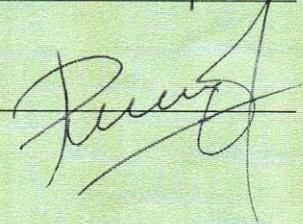
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : "Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMAN 1 Gunung Talang"
(Study Korelasi Pengembangan Diri Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh Pada Siswa SMAN 1 Gunung Talang)

Nama : Setra Lasata
NIM/BP : 18816/2010
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Tjung Haw Sin, M.Pd.. Kons	1. 
2. Sekretaris	: Drs. M. Ridwan, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Padli S.SI., M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMAN 1 Gunung Talang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2016

Yang membuat pernyataan



Setra Lasata
NIM 2010/18816

ABSTRAK

SETRA LASATA. 2016. Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok saat sekarang ini, baik dalam latihan maupun dalam perlombaan, masih rendahnya kemampuan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Korelasi Antara Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan terhadap kemampuan Lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung talang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa yang mengikuti pengembangandiri atletik nomor lompat jauh di SMA Negeri 1 Gunung Talang berjumlah 56 orang diantaranya 32 orang putera dan 24 orang puteri, pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive Sampling*. Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah 32 orang siswa putra yang mengikuti pengembangan diri atletik nomor lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2016, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gunung Talang. Data Daya ledak otot tungkai dengan test *Standing board jump*, Data Kelentukan diambil menggunakan test *flexiometer*, Dan lompat jauh dengan test kemampuan lompat jauh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat Korelasi yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan lompat jauh Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang ditandai dengan perolehan ($r_{hit} = 0,428 > r_{tab} = 0,349$). (2) Terdapat Korelasi yang signifikan antara Kelentukan dengan Kemampuan lompat jauh Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang ditandai dengan perolehan ($r_{hit} = 0,552 > r_{tab} = 0,349$). (3) Terdapat Korelasi yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Kemampuan lompat jauh Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang ditandai dengan perolehan ($F_h = 15,28 > F_t = 2,95$).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Korelasi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang (Study korelasi pengembangan Diri Cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang)”. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada junjungan umat nabi Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada orang tua tercinta ayahanda Dastarman dan ibunda Baitinur serta keluarga yang telah memberikan dorongan semangat dan do'a serta dukungan materil sehingga peneliti dapat menuntut ilmu sejauh ini serta menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..
3. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dan pengarahan yang sangat berguna dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Padli, S.Si, M.Pd, bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, bapak Drs. Hendri Irawadi M.Pd, selaku tim kontributor yang telah memberikan masukan dan saran terhadap kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Para atlet atletik nomor lompat jauh SMA Negeri 1 Gunung Talang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini dan pelatih secara khusus yang telah bersedia menerima peneliti untuk melakukan penelitian serta mengawasi jalannya latihan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT, amin.

Padang, Juli 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian teori	9
1. Hakekat Lompat Jauh.....	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai	17
3. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	23
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain penelitian	31
B. Defenisi operasional variabel	31
C. Populasi dan Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisa Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi siswa yang mengikuti pengembangandiri atletik nomor lompat jauh di SMA N 1 Gunung Talang	33
2. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai	41
3. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	43
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan lompat jauh	44
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	45
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan lompat jauh.....	46
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Kemampuan Kelentukan dengan Kemampuan lompat jauh.....	47
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Secara Bersama-Sama dengan Hasil Kemampuan lompat jauh	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bak lompat jauh	14
2. Sikap Awalan	15
3. Tolakan.....	16
4. Sikap Badan Mengayun di Udara	17
5. Kerangka Konseptual	29
6. Bentuk Tes <i>Standing Broad Jump</i>	35
7. <i>Flexsiometer Test</i>	37
8. Histogram Data Daya ledak otot tungkai (X_1)	42
9. Histogram Data Kelentukan (X_2).....	43
10. Histogram Data Kemampuan lompat jauh (Y)	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama <i>Testee</i> (Sampel)	57
2. Data Mentah	58
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot tungkai	59
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot tungkai	60
5. Uji Normalitas Kemampuan Lompat jauh	61
6. Uji Independen Antara Variabel Bebas.....	62
7. Uji Homogenitas Data.....	65
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	67
9. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	69
10. Nilai Persentil untuk distribusi t	73
11. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	74
12. Luas dibawah lengkung kurve normal	75
13. Nilai-nilai dalam Distribusi t.....	76
14. Tabel Nilai f Product Moment	77
15. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga, hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3:2005 Pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu:

“Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai suatu prestasi olahraga tersebut perlu mendapatkan perhatian yang baik. Melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaranjasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu di tingkat nasional maupun internasional. Untuk pencapaian prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata disetiap daerah di Indonesia. Hal ini ditujukan untuk

memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet-atlet tersebut bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet itu berasal.

Aktifitas olahraga mengandung nilai-nilai positif yang dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani seperti kedisiplinan kejujuran, sportivitas, tanggung jawab serta nilai-nilai positif lainnya. Berdasarkan hal itu pula salah seorang tokoh nasional yakni Bapak Ir. Soekarno presiden pertama Republik Indonesia dalam Mutohir dkk (2011: iv) mengatakan bahwa “olahraga sebagai *nation and character building* prestasi prestasi yang pernah diraih dalam olahraga, diharapkan mampu merubah Indonesia kepada yang lebih baik serta mampu mengharumkan nama bangsa, dan mengangkat harkat dan martabat negara Indonesia salah satunya cabang olahraga atletik.

Atletik diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletic*, sehubungan dengan bermunculan klub-klub (*club*) atletik, mampu hampir seluruh negara yang terlibat didalamnya, dan membentuk organisasi atletik sebagai induk perkumpulan-perkumpulan atletik di negaranya masing-masing. Oleh karena itu perlombaan-perlombaan untuk kejuaraan atletik semakin sering diselenggarakan, namun peraturan perlombaan yang seragam pada saat itu belum ditentukan, hingga banyak kesalahpahaman, berdasarkan banyaknya ketidakberagaman peraturan maka pada tanggal 17 Juli 1912 yaitu tiga hari setelah selesainya perlombaan atletik pada Olimpiade Modern V di Stockholm, tokoh-tokoh atletik dari 17 negara yang mengikuti olimpiade antara lain: Amerika Serikat, Australia, Canada, Belgia, Chili, Austria, Denmark,

Finlandia, Hongaria, Inggris, Jerman, Mesir, Norwegia, Perancis, Russia, Swedia and Yunani dan pada saat itu membentuk suatu badan internasional atletik (IAAF) tentang, menyamakan tata cara perlombaan atletik. Atletik harus di selenggarakan dengan menggunakan peraturan (IAAF) hal ini di nyatakan dalam semua selebaran pengumuman brosur, barang-barang produk tertentu, reklame/iklan dan buku acara/buku program perlombaan dan barang-barang cetakan lainnya.

Salah satu nomor yang diperlombakan atletik adalah lompat jauh. Dari berbagai jenis nomor dalam cabang atletik, lompat jauh sebagai salah satu nomor yang di pertandingkan. Bahkan dalam (IAAF) *Competition Rules* 2006-2007 pasal 261 tentang event-event yang rekor dunianya dapat diakui salah satunya adalah nomor lompat jauh baik putra maupun putri, namun sebagai nomor dalam cabang atletik yang selalu dipertandingkan dibandingkan dengan nomor lari, lompat jauh sangat sedikit jumlah pesertanya, dengan demikian kesempatan untuk memperoleh medali pada nomor lompat jauh sangat berpeluang.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal perlu ditunjang beberapa persyaratan-persyaratan sebagaimana di kemukakan oleh Syafrudin (2011: 81)

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlit itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya seperti kondisi fisik, teknik taktik mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana pelatih pembina guru olahraga keluarga organisasi dana iklim makanan yang bergizi dan banyak bagi yang lainnya.

Berdasarkan pandangan tersebut untuk memperoleh lompatan yang jauh tentunya seseorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang berkualitas, sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi jauhnya jarak yang dihasilkan, demikian pula tidak terkecuali bagi para siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang dalam melakukan olahraga khususnya nomor lompat jauh. Olahraga lompat jauh masih kurang di gemari oleh siswa, seharusnya para siswa harus mendalami olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, karena dalam olahraga lompat jauh banyak terdapat gerakan-gerakan latihan yang bermanfaat untuk perkembangan fisik para siswa.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan jalan dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Lompat jauh membutuhkan kecepatan yang luar biasa dan otot yang sangat kuat. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat Bempa dalam Syafruddin (2011: 122).

Berdasarkan observasi dan informasi wawancara antar penulis dengan beberapa orang guru pembina yang bernama M. Ridwan Musa, pada hari sabtu tanggal 17 Oktober 2015 khususnya siswa yang mengikuti pengembangan diri cabang atletik nomor lompat jauh. Bawasanya hasil lompat jauh yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang masih jauh dari yang di harapkan. Mungkin di karenakan faktor internal dan eksternal. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga

harus didasari oleh empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Jika tidak didukung oleh faktor kondisi fisik, maka sukar rasanya untuk memperoleh teknik yang betul, dan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan data yang di peroleh dari guru penjasorkes SMA Negeri 1 Gunung Talang yaitu bapak M. Ridwan Musa, atlet lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang mengikuti perlombaan selama 5 Tahun terakhir ini dapat dilihat pada Tahun 2010 O2SN yang dilaksanakandi GOR Batu Batupang kabupaten Solok atlet lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang hanya mampu mendapatkan juara 2. Pada Tahun 2011 O2SN yang diadakan di GOR Batu batupang atlet lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang tidak mendapatkan juara. Pada Tahun 2012 PORPROV yang di adakan di kabupaten lima puluh kota, tidak satupun atlet lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang memperoleh mendali. Pada Tahun 2013 atlet lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang tidak ada satupun yang mengikuti perlombaan dikarenakan atlit lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang melakukan persiapan teknik taktik mental untuk mengikuti PORPROV selanjutnya, Pada Tahun 2014 PORPROV yang dilakukan di kabupaten Daharmasraya tempatnya Gelanggang Olahraga Daharrrmasraya hanya sampai penyisihan grup.

Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang korelasi (hubungan) daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh dengan judul penelitian adalah: **Korelasi**

daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak atlet dapat berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
2. Gerakan kaki waktu tolakan dapat berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
3. Gerakan tangan dapat berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
4. Kecepatan atlet dapat berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
5. Letak kaki tumpu dapat berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
6. Apakah kelentukan mempengaruhi hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
7. Sikap badan diudara berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
8. Kecepatan berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.
9. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan dapat berkorelasi terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka penulis membatasi masalah ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.
2. Kelentukan siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.
3. Kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat dinyatakan dan identifikasi masalah di atas maka penulis merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat korelasi daya ledak terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang?
2. Apakah terdapat korelasi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang?
3. Apakah terdapat korelasi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Gunung Talang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka target dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut ini:

1. Seberapa besar korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.
2. Seberapa besar korelasi antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.
3. Seberapa besar korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan (secara bersamaan) dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya berguna untuk:

1. Sebagai persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelar strata (SI).
2. Pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga atletik.
3. Bagi kalangan mahasiswa FIK UNP, sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan fakultas dan Universitas Negri Padang.
5. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa FIK UNP.