

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI SPRINT 30 METER DAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA
SMP NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan
Olahraga sebagai salah satu Persyaratan Guna
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

ELFIRA YULLYA PUTRI

06680

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
SISWA SMP NEGERI 8 PADANG**

Nama : Elfira Yullya Putri
BP/NIM : 06680
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 10 Januari 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi, M.Kes

Nip.195906021985031003

Drs. Kibadra

Nip.19555907051985031002

Diketahui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd

NIP.1959070519850310

HALAMAN PENGESAHAN

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

**Judul : Hubungan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter dan Daya
Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa
SMP Negeri 8 Padang**

Nama : Elfira Yullya Putri

Nim : 06680

Program studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, 10 Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi,M.Kes	()
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	()
3. Anggota	: Drs. Madri M, M.Kes. AIFO	()
4. Anggota	: Drs. Rosmaneli, M.Pd	()
5. Anggota	: Drs. Pitnawati ,M.Pd	()



PERSEMBAHANKU

*Kemarin... Aku masih mencari sebuah cita
Selangkah demi selangkah telah kulalui seperti anak tangga
Bermacam cerita telah ku ukir di atas lembaran demi lembaran
Sedih, senang, gelisah, tawa, dan canda semuanya bercampur menjadi sebuah pengharapan
Keinginan untuk meraih masa depan menjadi suatu kenyataan
 Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang dilautan
 Aku menangis dalam kepedihan dan kepahitan
 Dengan tertatih-tatih aku mencoba menggapai semua itu
 Ku tegarkan hati ditengah kebimbangan
 Ku langkahkan kaki menyingkirkan derita
 Menyongsong hari baru yang indah*

Alhamdulillah...
*Sembah dan syukurku, kuhaturkan pada-Mu
Atas segala Rahmat dan karunia-Mu
Ku lapangkan jalan menuju kemenangan
Kau hilangkan beban dipundak ku
 Hari ini...
 Sebuah jawaban telah kudapat
 Satu langkah telah selesai
 Secercah harapan telah ku genggam
 Sepenggal asa telah ku raih
 Namun...
 Perjalanan ku masih panjang
 Perjuangan ku belum usai
 Masih ada masa depan yang menanti di sana*

Ya Allah...
*Ku sadari apa yang ku buat hari ini belum mampu membayar
tetes keringat ayah ibu ku
Aku mohon jadikanlah butiran keringat ayah ibu ku sebagai “ mutiara “
yang berkilau saat kegelapan
Jadikanlah butiran air mata ayah ibu ku sebagai penyejuk dikala orang dahaga*

*Teruntuk Ayahanda (Masjoni) dan ibundaku (Maisyara)
ku persembahkan karya kecil ini sebagai tanda bakti dan
terima kasih ku, Atas pengorbanan yang telah diberikan selama ini.ayah dan
ibu Ku menjadi penguat dalam hidupKu selama ini.serta kedua adik2 Ku Yodi
Masra, Getra Jon Valma yang mensupport nang hingga saat sekarang ini.
buat pembimbing Ku Bapak Drs. Zalfendi, dan bapak Drs. Kibadra yang selalu
memberikan saran dan kritikan dalam menyelesaikan skripsi Ku.*

*Buat local D NR yang tercinta tetap semangat ya sahabat-sahabatku,
perjuangan Kita Masie belum usai....masih banyak lagi langkah
yang kita capai dalam hdp ini,Yang pasti satu tujuan yang
selama ini yang kita inginkan udh kita raih .*

Sahabat.....

*local D NR selalu dhatiku, hari kemaren,hari ini, hari esok, dan slmanya
sllu d jiwaku.....*

*Buat SAHABAT KU Dian Afrianti,(si sob) Reva Srida Putri
(tepuik), Besri (si om),lusi (kucing) terima kasih buat dukungan,
dan spirit kalianKalian semua sahabat2 ku, kita seperjuangan dari awal mulai
kuliah sampai saat sekarang ini.*

(oh yo...law ganti nmr hp agia tau dih....xixixixix...)

*Dan buat shabat KU warga koz ceria yang tercinta ku jaga tapi tak ku bella,
(uuppss maksudny ku bella)*

*Missy yozana (ncu,bebeb,) riyeni dwi elfani (yen), era elfira (waic),
satria yunita (ninit)Meicy trisna (memey) kak devina apriani (kak pin)
kak emil (kak cum) kak ii, yudia eka nel fitri (anak gadih) ucy Daymoona(mon)
icha Gusti, inne ariesta (pone) (sia yang dak tasabuik lae....harap melapor..
....xixixixi)*

*Untuk warga koz ceria kenangan2 KU terlalu banyak
dan tak bisa kusebutkan satu persatu dan pokoknya ter...ter....deh,
salut buat Koz ceria,*

dan warga koz ceria jaga selalu kekompakkan koz kita.....

jangan ada pertingkaian diantara kita.....maaf kalau

ELFIRA YULLYA PUTRI (Imout AND Manis)

ada buat salah, baik disengaja atau tidak disengaja...

mohon maaf sebesar2nya.....

*dan untuk bebeb maaf ya beb, selama ini Ku sering jail sama kamu,
jauh dari lubuk hatiku yang paling ter ter ter dalam,*

gak ada maksud apa2...Cuma

iseng2 aja.Pesan Ku turuti apa kata hatimu, ingat hidup

*Cuma sementarajadi manfaatkan apa yang kita punya, Tetap tegar,
and jangan menangis lagi.....okey sob.*

*yen, maaf ya law iya ada buat kesalahan sama yen, dari dulu sampai
sekarang kita masih seperjuangan yen....dari pindah koz sampai kita
menemukan koz ceria ini...pokoknya perjuangan yang kita lalui
akan selalu Ku ingat...*

*waic,mey,ucy amak juga mintak maaf ya nak, amak akan pergi untuk mencari
sesuap nasi diluar sana....buat mey and ucy jaga adek mu (waic) baek2 ya...(jan
bacakak dak.....)*

nita,dia (anak gadih) akur2 c y...basecamp kita ada d KBU 4...kunjungi terus y....

*icha, kak pin, ine, (maaf jg law fira ada salah...kak pin, good luck y kak tetap
semangat kak, fira yakin kak pasti bisa.....jangan pernah menyerah kak.....*

*Buat yang special bebeb Me, terima kasih y sayang, udah ngasih
semangat untuk fira dan Sayang udh buat hari2 fira jadi tersenyum lagi...
mudah2an sayang cepat wisuda (amin)...Ilove You Cinta.....*

Padang, 10 Januari 2012



**Penulis
(Elfira Yullya Putri)**

ABSTRAK

Elfira Yullya Putri 2008/06680 :Hubungan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP N 8 Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui masalah dan tujuan. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang. Dan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) hubungan kecepatan lari sprint 30 meter terhadap hasil lompat jauh, 2) hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lompat jauh dan 3) hubungan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian korelasional dengan teknik analisis data regresi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V111 SMP Negeri 8 Padang. Sampel siswa laki-laki sebanyak 12 orang. Teknik analisis data yaitu analisis deskripsi, dan uji Persyaratan Analisisnya dengan uji normalitas sebaran data, dan uji hipotesis

Hasil yang diperoleh dalam penelitian sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang berarti antar lari sprint 30 meter dengan lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang, hal ini dapat dilihat dari nilai dengan $F_{hit} 6.651 > F_{tab} 4.84$ pada $p = 0,05$, maka H_a diterima 2) Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang, hal ini dapat dilihat dari $F_{hit} 25.539 > F_{tab} 4.84$ pada $p = 0,05$ maka H_a diterima. Dan 3) Terdapat hubungan bersama antara lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang, hal ini dapat dilihat dari nilai $F_{hit} 18.196 > F_{tab} 3.98$, maka H_a diterima.

Kata Kunci : Hubungan Lari Sprint dan Daya Ledak Otot Tungkai



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP N 8 Padang”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri selaku Ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs Kibadra Selaku pembimbing II, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Madri, M.Pd , Drs. Rosmaneli M.Pd , Drs. Pitnawati, selaku Tim Penguji, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sanga
6. Ayah dan ibundaku yang selalu mensuport hingga sampai saat sekarang ini
7. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.

Bapak ibu yang selalu membeikan motivasi baik moril maupun materil serta do'a kepada penulis selama pekuliahan sampai pada penulisan skripsi ini. Dan teman- teman yang selalu memberikan motivasi sehingga selesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak-pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua,amin.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB 11. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
B. Kerangka Pemikiran Konseptual.....	27
C. Hipotesis.....	27

BAB 11.1. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Jenis Data.....	31
D. Sumber Penelitian.....	32
E. Instrument Penelitian.....	32

BAB 1V HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Hipotesis.....	44
C. Pembahasan	51

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian.....	39
2. Distribusi Frekuensi Data Lari Sprint 30 Meter.....	40
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	41
4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lompat Jauh.....	43
5. Uji Normalitas Data.....	45
6. Uji Hipotesis Data.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bak Lompat Jauh.....	12
2. Sikap Badan Diudara Lompat Jauh Gaya Mendarat.....	14
3. Sikap dan Gerakan Badan Pada Saat Menolak.....	16
4. Sikap Melayang Diudara.....	18
5. Kerangka Pemikiran.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap
Hasil lompat jauh.....60
2. Hasil pengolahan data dengan SPSS versi @ 11. 2007.....61
3. Foto-Foto Penelitian.....62

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini Negara kita Indonesia adalah salah satu Negara yang sedang berkembang dan giatnya melaksanakan pembangunan. Salah satu objek yang ikut menjadi perhatian pemerintah adalah dibidang pendidikan jasmani. Sebagai mana dituangkan dalam Undang-Undang Olahraga Republik Indonesia No. 3 (2005:8) tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa :“Tujuan keolahragaan nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, dan kualitas manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan maka jelaslah bahwa olahraga mempunyai peranan penting dan andil yang sangat besar terhadap kelangsungan dan peningkatan manusia yang berkualitas, karena olahraga dapat mengembangkan pengetahuan, intelegensi, emosional dan sosial yang menjadikan karakter seseorang menjadi tangguh, sportifitas dan disiplin. Di sisi lain prestasi olahraga juga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa Indonesia ditingkat internasional.

Sejalan dengan ini untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan

fisik. Sebagai mana yang dikemukakan oleh (Sajoto:1988) bahwa “Tujuan melakukan aktifitas olahraga salah satunya adalah untuk meningkatkan kondisi fisik”. Dari sekian banyak cabang olahraga, atletik merupakan salah satunya. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga yang dikenal semenjak zaman Yunani kuno seperti : berjalan, berlari, melompat, dan melempar atau menombak.

Menurut Tamsir Riyadi, nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit dan lompat jauh.

Sejak diadakan Olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini. Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi di bidang atletik dan khususnya lompat jauh mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan-pemecahan rekor, baik untuk tingkat Nasional, Asean maupun dunia.

Pada kejuaraan Asia tahun 1995, baru ada putra Indonesia yang mampu melompat sejauh 7,86 m, yaitu atas nama Agus Reza Irawan. Dengan

begitu, di kawasan Asia Tenggara dan Asia kita masih tertinggal, apalagi dibandingkan dengan rekor dunia. Adapun nomor-nomor dari cabang atletik menurut (Aip Syarifuddin: 1992) adalah : 1) nomor lari (lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari marathon), 2) nomor lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi gala) dan 3) nomor lempar (lempar cakram, lempar peluru, lempar lembing, lempar martil).

Sebelum penulis menjelaskan lebih jauh lagi tentang lari sprint, lompat jauh dan daya ledak otot tungkai, penulis akan menjelaskan secara umum pengertian tentang lari Sprint 30 meter, Daya Ledak Otot Tungkai dan Lompat Jauh.

Lari sprint 30 meter adalah kecepatan lari awalan atau ancang-ancang untuk mengatur kecepatan, irama gerakan dengan tepat dan kekuatan menuju papan tolakan. Jadi Lari cepat atau sprint adalah lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 30 meter, 50 meter, 100 meter sampai 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat.

Menurut Achmad dalam Rianto Hambali (www. Blogger, 2011), “Lompat Jauh adalah sejenis acara olahraga dimana seseorang atletik mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju. Seiring dengan itu nomor lompat jauh adalah satu nomor yang bergensi pada cabang olahraga atletik, terbukti semenjak olimpiade kuno tahun 776 SM sampai sekarang nomor lompat jauh ini tetap diperlombakan. disekolah-sekolah sangat perlu

perhatian khusus terhadap siswa untuk mendapatkan bibit-bibit pelompat jauh yang berbakat sekaligus dapat bersaing dalam menghadapi peraturan olahraga baik dari tingkat daerah-daerah, nasional ataupun internasional.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai berkoordinasi antara kekuatan dan kecepatan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Selain itu daya ledak otot tungkai juga merupakan kemampuan otot tungkai mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Sekolah menengah pertama (SMP) secara formal berada pada satu tingkat sekolah dasar (SD), pada usia SMP ini sangat tepatlah meletakkan titik landasan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan keolahragaan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia. Di sekolah pembelajaran penjas orkes dapat dilaksanakan melalui kurikulum dan ekstrakurikuler. Diantara cabang olahraga yang perlu dikembangkan di sekolah salah satunya adalah cabang lompat jauh.

Lompatan merupakan bagian yang penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraan dan kesukaanya untuk bergerak. Pada umumnya manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan, yang lama kelamaan berubah menjadi perlombaan sesamanya. Berdasarkan

Lompatan jauh adalah termasuk salah satu nomor lomba dalam cabang atletik. Dalam nomor lompat jauh ini, seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada satu kaki di balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan di bak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sebagai salah satu nomor lompat-lompat jauh terdiri dari unsur-unsur : awalan (fase awal) tumpuan (melayang) fase utama, serta mendarat (fase akhir). ketiga unsur ini adalah salah satu kesatuan yang utuh antara lain urutan gerakan lompatan yang tidak pernah putus, untuk itu dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan pada kaki tumpu, koordinasi waktu melayang diudara serta mendarat di bak lompat.

Untuk mendapatkan lompatan lebih jauh selain dari kecepatan dari awalan dibutuhkan menolak dengan vertical tambahan tenaga dari kekuatan kaki yaitu daya lompatan tungkai kaki yang harus diperhatikan oleh sipelompat : pada waktu menolak, seharusnya badan sudah condong kedepan, titik serta badan harus terletak agak dimuka titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menunggu dan letak titik berat badan, ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat. Jadi sebelum pelompat menolak beberapa langkah sebelum menolak sipelompat sudah mempersiapkan diri untuk bertumpu dan pada saat itu pelompat berpindah keadaan dari lari ke melayang.

Dari hasil pengamatan dilapangan yaitu pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar lompat jauh, realitanya, masih banyak ditemui siswa SMP Negeri 8 Padang yang gagal mencapai hasil lompat jauh yang maksimal. Hal ini terlihat para siswa banyak yang menyelesaikan gerakan-gerakan melompat kurang sempurna, mulai dari awalan, tolakan (*take off*), melayang dan mendarat.

Hal ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor dan unsur terhadap hasil lompat jauh tersebut. Sebagaimana menurut Jarver (1982) unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu : 1) kecepatan lari, 2) kekuatan dan 3) kecepatan pada saat take off (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut) serta tenaga lompat. Sedangkan menurut Jonat, E. Haag dan Krempel (1988) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah : 1) sarana dan prasarana, 2) materi yang diajarkan, 3) teknik lompat jauh yang dikuasai, 4) motivasi anak dalam belajar, 5) bakat dan minat siswa, 6) kondisi fisik, 7) kecepatan, 8) power dan koordinasi. Menurut Jarver unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada saat *take off* (memidahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut) serta tenaga lompat

Pendapat-pendapat para ahli tersebut tidak harus kita terima begitu saja, namun perlu kita adakan pengajian lebih lanjut untuk benar-benar mengetahui secara pasti sumbangan dari unsur-unsur yang telah dikemukakan

tadi. Sehingga dengan begitu akan membantu kita/pelatih dalam penyusunan program latihan dan pembinaan serta pemilihan bibit-bibit atlet. Maka penulis akan meneliti tentang “ Hubungan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti :

1. Sarana dan prasarana
2. Daya ledak otot tungkai
3. Teknik lompat jauh yang dikuasai
4. Bakat dan minat siswa
5. Kondisi anak
6. Kecepatan dan power
7. Keseimbangan
8. Kelincahan
9. Mental

C. Pembatasan Masalah

Uraian tentang identifikasi masalah diatas memperlihatkan banyak faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan hasil lompat jauh. Dalam hal ini penulis ingin melihat kecepatan lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP N 8 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8Padang ?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh SMPNegeri 8Padang.
3. Apakah terdapat hubungan lari sprint 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan lari sprint 30 meter dengan hasil lompat jauh siswaSMPNegeri 8Padang
2. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8Padang
3. Hubungan kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Penulis sendiri, sehingga salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan bacaan dipergustakaan
3. Berguna bagi lembaga pendidikan yang berkaitan terhadap ilmu olahraga khususnya cabang atletik
4. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet-atlet lompat jauh.
5. Peneliti lain sebagai referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya
6. Kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam rangka mengembangkan dan pembinaan olahraga prestasi disekolah.
7. Siswa sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan lagi hasil lompat jauh yang maksimal di sekolah.