

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH ATLET LOMPAT JAUH
TIM ATLETIK KABUPATEN SOLOK PADA
MASA *NEW NORMAL***

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



NOFRI DALZEN

16086038/2016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan
Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Lompat Jauh Tim
Atletik Kabupaten Solok Pada Masa *New Normal*

Nama : Nofri Dalzen

NIM/BP : 16086038/2016

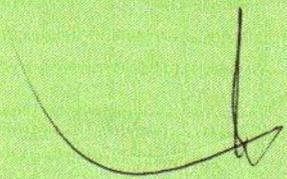
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2020

Mengetahui:
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Disetujui Oleh:
Pembimbing Akademik



Dr. Damrah, M. Pd
Nip.196106071988031001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Nofri Dalzen
Nim : 16086038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECÉPATAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH ATLET LOMPAT JAUH TIM ATLETIK KABUPATEN SOLOK PADA MASA *NEW NORMAL*

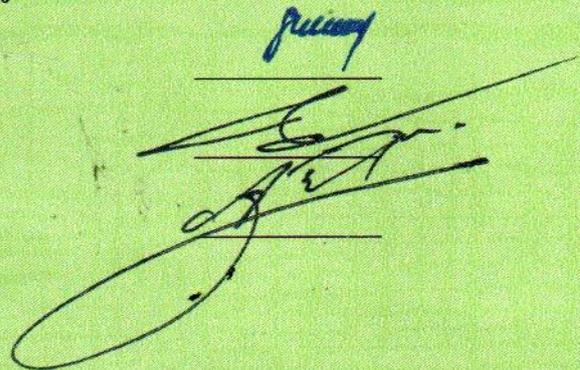
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Kibadra, M.Pd
- 3.. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd

The image shows three handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The signatures are stylized and cursive. The first signature is at the top, the second is in the middle, and the third is at the bottom. The lines are positioned to the right of the list of names.

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nofri Dalzen

Tempat/ tanggal lahir : Koto Baru 17-11-1997

NIM : 16086038

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program studi : Penjaskesrek

Judul skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Lompat Jauh Tim Atletik Kabupaten Solok Pada Masa *New Normal*.

Dengan penuh kesabaran saya telah memahami sebaik baiknya dan menyatakan bahwa karya ilmiah skripsi ini bebas dari segala bentuk plagiat, apabila di kemudian hari terbukti adanya indikasi dalam karya ilmiah ini, maka saya bersedia menerima sanksi dan peraturan perundang undang yang berlaku.

Padang, Agustus 2020
Yang Membuat Pernyataan



Nofri Dalzen
Nim:16086038

ABSTRAK

Nofri Dalzen (2020): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Lompat Jauh Tim Atletik Kabupaten Solok Pada masa *New Normal*

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi hasil lompat jauh atlet lompat jauh tim Atletik Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap hasil lompat jauh atlet lompat jauh tim Atletik Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *korelasi* dengan populasi adalah atlet lompat jauh Tim Atletik Kabupaten Solok berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dengan jumlah 20 orang. *Instrument test* yang dipakai yaitu tes *standing broad jump*, tes Lari 30 meter dan lompat jauh. Dengan memakai uji normalitas (*liliefors*) dan teknik analisis data dengan korelasi *product moment*, pada taraf signifikan ($\alpha=0.05$).

Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap hasil lompat jauh atlet lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *new normal* dengan hasil $r_{hitung} (0,86) > r_{tabel} (0,47)$ dengan presentase kontribusinya sebesar 73%. (2) Terdapat Kontribusi kecepatan terhadap hasil lompat jauh atlet lompat jauh tim Atletik Kabupaten Solok pada masa *new normal* dengan hasil $r_{hitung} (0,64) > r_{tabel} (0,46)$ dengan presentase kontribusinya sebesar 40%. (3) Terdapat daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh atlet lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok dengan hasil $F_{hitung} (18,8) > F_{tabel} (3,59)$ dengan presentase kontribusinya sebesar 64% .

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Lompat Jauh

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot tungkai dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Lompat Jauh Tim atletik Kabupaten solok pada masa *New Normal*”. Kemudian, salawat berangkaikan salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu ‘Alaihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga 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 penulisan 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. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan moril dan materilserta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

2. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Damrah, M.Pd Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Kibadra, M.Pd dan Drs. Arsil, M.Pd selaku tim penguji dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini.

9. Rekan-rekan, Adik-adik serta pelatih Tim Atletik Kabupaten Solok yang telah membantu kelancaran pada saat penelitian berlangsung.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------|-------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |

BAB I. PENDAHULUAN

| | |
|--------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 10 |

BAB II. KAJIAN TEORI

| | |
|--|----|
| A.Kajian Teori | 11 |
| 1. Atletik Kabupaten Solok..... | 11 |
| 2. Hakikat Atletik | 13 |
| 3. Hakikat Lompat Jauh | 14 |
| a. Pengertian Lompat Jauh..... | 14 |
| b. Teknik Lompat Jauh..... | 16 |
| 4. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai | 23 |
| 5. Hakekat Kecepatan | 28 |

| | |
|--|------------|
| 6. Hakekat <i>New Normal</i> | 35 |
| B. Hubungan antara Variabel X dengan Y | 37 |
| C. Penelitian Relevan | 41 |
| D. Kerangka Konseptual | 43 |
| E. Hipotesis Penelitian | 46 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 48 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 48 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 49 |
| D. Defenisi Operasional Penelitian | 50 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 51 |
| F. Instrumentasi Teknik Pengumpulan Data | 52 |
| G. Teknik Analisis Data | 60 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data | 63 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 71 |
| C. Pembahasan | 77 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 83 |
| B. Saran | 83 |
| DAFTAR PUSTAKA | 85 |
| LAMPIRAN | 87 |
| DOKUMENTASI | 100 |

Daftar Tabel

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Sampel penelitian..... | 50 |
| Tabel 2. Norma Standing Broat Jump..... | 54 |
| Tabel 3. Norma standing broat jump perempuan (satuan inchi)..... | 55 |
| Tabel 4. Norma laricepat 30 meter laki-laki | 57 |
| Tabel 5. Normalaricepat 30 meter perempuan..... | 58 |
| Tabel 6. Hasil daya ledak otot tungkai..... | 63 |
| Tabel 7. Data daya ledak otot tungkail aki-laki | 64 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai perempuan | 65 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Daya ledak otot tungkai | 66 |
| Tabel 10. Data KecepatanLari 30 Meter..... | 67 |
| Tabel 11. DistribusiFrekuensi Data KecepatanLari 30 Meter laki-laki..... | 68 |
| Tabel 12. DistribusiFrekuensi Data KecepatanLari 30 meter perempuan | 69 |
| Tabel 13. DistribusiFrekuensi Data KecepatanLari 30 Meter | 70 |
| Tabel 14. UjiNormalitas..... | 72 |
| Tabel 15. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh | 73 |
| Tabel 16. Hasil Analisis Korelasi Antara kecepatan dan Hasil lompat jauh..... | 74 |
| Tabel 17. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara daya ledak otot tungkai Dan kecepatan secara bersama-sama Dengan hasil lompat jauh | 75 |

Daftar Gambar

| | |
|--|-----|
| Gambar 1. Fase awalan lompat jauh | 18 |
| Gambar 2. Fase tolakan lompat jauh..... | 20 |
| Gambar 3. Fase melayang diudara | 21 |
| Gambar 4. Fase mendarat..... | 23 |
| Gambar 5. Otot tungkai..... | 28 |
| Gambar 6. Kerangka konseptual | 46 |
| Gambar 7. Standing Broad Jump | 53 |
| Gambar 8. Posisi Start Lari Cepat..... | 56 |
| Gambar 9. Lompat Jauh..... | 59 |
| Gambar 10. Diagram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai laki-laki..... | 65 |
| Gambar 11. Diagram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai perempuan | 66 |
| Gambar 12. Diagram Frekuensi Daya Ledak Otot | 67 |
| Gambar 13. Diagram Frekuensi data kecepatan lari 30 meter Laki-laki | 69 |
| Gambar 14. Diagram Frekuensi data kecepatan lari 30 meter perempuan | 70 |
| Gambar 15. Diagram Frekuensi Kecepatan Lari 30 meter | 71 |
| Gambar 16. Peneliti memberikan arahan kepada <i>testee</i> | 100 |
| Gambar 17. <i>Testee</i> laki-laki melakukan persiapan tes <i>standing broad jump</i> | 100 |
| Gambar 18. <i>Testee</i> laki-laki melakukan pendaratan tes <i>standing broad jump</i> | 100 |
| Gambar 19. <i>Testee</i> laki-laki melakukan star tes kecepatan lari 30 mete | 101 |
| Gambar 20. <i>Testee</i> laki-laki memasuki garis finish tes kecepatan lari 30 meter .. | 101 |
| Gambar 21. <i>Testee</i> laki-laki melakukan fase awalan tes lompat jauh..... | 101 |
| Gambar 22. <i>Testee</i> laki-laki melakukan fase menolak tes lompat jauh | 102 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Data Hasil Pengukuran Daya ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Hasil Lompat Jauh Atlet Lompat Jauh tim Atletik Kabupaten Solok..... | 90 |
| Lampiran 2. Uji Normalitas Daya ledak Otot Tungkai..... | 91 |
| Lampiran 3. Uji Normalitas Kecepatan | 92 |
| Lampiran 4. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh | 93 |
| Lampiran 5. Uji Hipotesis | 95 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu strategi pemerintah dalam pembangunan di Indonesia adalah peningkatan mutu sumber daya manusia. Secara keseluruhan upaya ini memiliki peranan yang strategis dalam mencapai tujuan dari pembangunan bangsa Indonesia, dikarenakan hal ini berkaitan dengan usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan dimasa yang akan datang. Untuk menciptakan manusia yang berkualitas dapat diwujudkan dengan pembinaan generasi muda yang salah satunya dapat dilakukan dengan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan *continue* akan dapat meningkatkan kualitas mental dan fisik seseorang. Di era modern saat ini, olahraga tidak hanya dijadikan sebagai kegiatan untuk menciptakan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani saja. Akan tetapi, juga dijadikan untuk mencapai atau meraih prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu olahraga merupakan bidang yang memerlukan pembinaan dan perhatian dari bangsa Indonesia dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian dan berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga dijadikan sebagai ajang pembentukan prestasi, selain dari ajang pembentukan prestasi olahraga juga termasuk kedalam kepentingan pendidikan, rekreasi serta kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi :

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan serta 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 dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan, dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan salah satu tujuan dari keolahragaan nasional yang harus dikembangkan. Khususnya prestasi dibidang olahraga. Dengan adanya pembinaan dan pengembangan tentu prestasi pada bidang olahraga akan dapat dicapai. Pembinaan dan pengembangan ini merupakan langkah dan terobosan untuk meregenerasi atlet agar prestasi olahraga di Indonesia dapat ditingkatkan. Salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram. Pembinaan olahraga sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Hal yang menjadi perhatian para pelatih dan pembina cabang olahraga agar prestasi yang diinginkan terlaksana dengan baik. Untuk mewujudkan semua itu perlu peranan dari induk cabang olahraga yang berada dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pusat maupun

yang berada di daerah yang berperan dalam rangka meningkatkan pembinaan dalam berbagai cabang olahraga khususnya olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang sudah dibina adalah olahraga atletik dibawah naungan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:1-2) mengatakan bahwa dalam suatu perlombaan atletik terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan diantaranya sebagai berikut: (1) nomor jalan dan lari meliputi: jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), lari jarak jauh (*long distance*), dan lari estafet. (2) nomor lompat meliputi: lompat tinggi (*high jump*), lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), dan lompat tinggi galah (*polevout*). (3) nomor lempar meliputi: tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*), dan lontar martil (*hammer*).

Berdasarkan nomor perlombaan dari cabang olahraga atletik peneliti lebih memfokuskan penelitian kepada nomor perlombaan lompat jauh. Untuk dapat memperoleh lompatan yang maksimal atlet lompat jauh harus memiliki fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Hal ini dapat dicapai melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus sesuai dengan pendapat Harsono (1988:100) yang menyatakan bahwa: tujuan atau sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai itu ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Lompat jauh sangat bergantung pada daya ledak dan kecepatan seseorang. Sebab daya ledak merupakan kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Semakin bagus daya ledak seseorang semakin baik hasil lompatan yang diperoleh, begitu juga sebaliknya.

Demi mencapai prestasi dalam olahraga dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, baik olahraga individu maupun olahraga beregu, hal ini tergantung kepada bakat, minat, motivasi, kemampuan, bentuk tubuh, inteligensi dan lain-lain. Usaha dari pemerintah Indonesia dalam mengembangkan pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan di pusat saja, tetapi merangkul ke daerah-daerah di tanah air. Kepala daerah diberikan kebebasan untuk mendirikan klub cabang-cabang olahraga agar dapat membina atlet yang nantinya dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, dan internasional

Setiap tahunnya kejuaraan O2SN dan kejuaraan POPDA selalu diadakan oleh pemerintah daerah. Tujuan dari kejuaraan ini untuk mencari bibit atlet-atlet *junior* ataupun atlet-atlet muda yang memiliki bakat yang pada nantinya dipersiapkan untuk kejuaraan yang levelnya lebih tinggi baik itu nasional maupun internasional. Cabang olahraga yang selalu diperlombakan pada setiap kejuaraan ini adalah Atletik baik itu nomor lari, lompat, dan lempar.

Melalui observasi dan pengamatan yang telah dilakukan peneliti pada beberapa kejuaraan yang diikuti tim atletik kabupaten Solok, seperti pada

kejuaraan PORPROV, POPDA, dan KEJURDA prestasi yang diperoleh atlet *junior* Kabupaten Solok kurang memuaskan dan cenderung tidak konsisten, khususnya pada nomor perlombaan lompat jauh. Sebagai landasan dapat peneliti amati pada hasil PORPROV Padang Pariaman tahun 2018 dan PORPERDA Padang tahun 2019. Di kejuaraan PORPROV Padang Pariaman PASI Kabupaten Solok tidak menurunkan seorangpun atlet *junior*nya dalam nomor lompat jauh dikarenakan sulit untuk bersaing dengan atlet-atlet dari daerah lain. Hal ini sangat bertolak belakang dengan hasil yang diraih atlet senior yang berhasil meraih 1 medali emas dikategori putri. Pada PORPERDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Padang pada maret 2019 PASI Kabupaten Solok menurunkan 2 orang atletnya yaitu 1 orang putera dan 1 orang putri, hasil yang diperoleh jauh dari kata memuaskan yang mana atlet putera hanya memperoleh medali perunggu sedangkan atlet putri tidak ada memperoleh medali apapun dengan demikian bahwa prestasi yang diperoleh tim atletik kabupaten Solok di nomor lompat jauh sangatlah rendah. Berikut adalah tabel prestasi lompat jauh yang diraih tim atletik kabupaten solok selama beberapa tahun terakhir,

Tabel Hasil kejuaraan yang diikuti tim atletik kabupaten solok pada nomor lompat jauh

| KEJUARAAN | TAHUN | HASIL YANG DIPEROLEH |
|-------------------------------|-------|--|
| PORPROV KE-XIV KOTA PADANG | 2016 | Tidak ada perolehan medali |
| PORPROV KE-XV PADANG PARIAMAN | 2018 | Tidak ada perolehan medali |
| PORPERDA KOTA PADANG | 2019 | 1 buah medali perunggu dari atlet putera |

Tabel diatas memperlihatkan bahwa prestasi lompat jauh tim atletik kabupaten solok dari beberapa kejuaraan memperoleh hasil yang kurang memuaskan, dimana pada porprov ke-XIV Kota Padang tidak ada perolehan medali dalam nomor lompat jauh sama halnya dengan pada porprov ke-XV di Kota Padang Pariaman tim atletik tidak memperoleh medali dicabang nomor lompat jauh. Namun pada porperda Kota Padang pada tahun 2019 hanya memperoleh medali perunggu dari kategori atlet putera dan hasil ini sangat jauh dari apa yang diharapkan pelatih tim atletik Kabupaten Solok. Maka berdasarkan dari beberapa kejuaraan yang telah diikuti serta observasi yang telah dilakukan peneliti memperlihatkan bahwa masalah dari penelitian ini berupa rendahnya prestasi lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan peneliti ingin melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan atlet yang diharapkan nantinya dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan prestasi di nomor perlombaan lompat jauh pada kejuaraan berikutnya. Dengan demikian untuk mengatasi masalah yang terjadi di lapangan maka peneliti mengangkat judul dari penelitian ini yaitu “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh tim Atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Kecepatan
3. Kelentukan Tubuh
4. Keseimbangan Tubuh
5. Sarana Prasarana
6. Gizi Atlet

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya yang dapat mempengaruhi hasil dari lompat jauh atlet Pemula Atletik Kabupaten Solok, maka peneliti membatasi variabel dari penelitian ini yaitu :

1. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Kecepatan
3. Lompat Jauh

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan rumusan masalahnya sebagai berikut.

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai atlet laki-laki terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?

2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai atlet perempuan terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?
4. Apakah terdapat kontribusi antara kecepatan atlet laki-laki terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?
5. Apakah terdapat kontribusi antara kecepatan Atlet perempuan terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?
6. Apakah terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?
7. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*?

E.Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai atlet laki-laki terhadap hasil lompat jauh Atlet Lompat Jauh tim atletik kabupaten Solok pada masa *New Normal*

2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai atlet perempuan terhadap hasil lompat jauh Atlet Lompat Jauh tim atletik kabupaten Solok pada masa *New Normal*
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh Atlet Lompat Jauh tim atletik kabupaten Solok pada masa *New Normal*
4. Seberapa besar kontribusi kecepatan atlet laki-laki terhadap hasil lompat Atlet Lompat Jauh jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*
5. Seberapa besar kontribusi kecepatan atlet perempuan terhadap hasil lompat Atlet Lompat Jauh jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*
6. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap hasil lompat Atlet Lompat Jauh jauh tim atletik Kabupaten Solok pada masa *New Normal*
7. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap hasil lompat jauh Atlet Lompat Jauh tim atletik kabupaten solok pada masa *New Normal*

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pengurus tim Atletik Kabupaten Solok, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan pada masa *new normal*.

3. Atlet, sebagai bahan masukan dan evaluasi diri dalam menjalankan program latihan ataupun dalam perlombaan pada masa *new normal*.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan.