KONTRIBUSI KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASILLOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 2 RAO KABUPATEN PASAMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan OlahragaSebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

FEBRIANTO ANUGRAH
NIM. 86420

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

2012

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMP NEGERI 2 RAO KABUPATEN PASAMAN

Nama	:	Febrianto Anugrah
NIM	:	86420
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Drs. Zarwan, M. Kes
NIP.19611230 198803 1 003

Pembimbing II

Dra.Erianti, M.Pd
NIP.19620705 198711 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1003

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	**Kontribusi Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman**
Nama	:	**Febrianto Anugrah**
NIM	:	**86420**
Program Studi	:	**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	:	**Pendidikan Olahraga**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2012

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: **Drs. Zarwan, M.Kes**	1.
2. Sekretaris	: **Dra. Erianti, M.Pd**	2.
3. Anggota	: **Drs. Arsil, M.Pd**	3.
4. Anggota	: **Drs. Nirwandi, M.Pd**	4.
5. Anggota	: **Drs. Ali Asmi, M.Pd**	5.

Seutas Kata Hati Sebagai Tanda Syukur Kepada Allah SWT Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di FIK UNP Yang Tercinta….

"Semenjak beranjak dari Siswa menjadi seorang Mahasiswa mungkin banyak orang merasakan hal yang berbeda di dalam dirinya, begitupun dengan perasaan yang Ku alami. Tak sedikit suka maupun duka yang menjadi memori di fikiran Ku, terutama berpisah dengan keluarga dan hidup mulanya sebagai anak kos di negeri orang. Tinggal bersama kawan-kawan di kos ibarat 'Burung Yang Lepas Dari Sangkarnya', Orang Tua, Kakak, Dunsanak-Dunsanakdikampung tak mungkin bisa mengawasi setiap tingkah laku yang kita jalani setiap harinya, karena kita jarang bertatap muka dan bersua dengan mereka, begitu juga dengan Ku yang sehari-harinya merasa bebas berbuat apa saja sesuai keinginan Ku…..!

"Namun, syukur Alhamdulillah disaat terlalu merasa keasyikan sebagai anak kos selama delapan bulan, akhirnya terlintas dipikiran Ku ingin mencoba tinggal di Masjid selama menjalani kuliah, dan itupun terwujud hingga sekarang sampai akhirnya Ku dapat menyelesaikan tugas akhir Ku ini untuk memperoleh gelar Sarjana……!

"Hari demi hari terus Ku lalui sehingga hampir tak terasa bagi Ku kalau Ku telah melalui berbagai rintangan dengan terus berjuang dan berkorban hingga sampai di ujung penantian untuk menjadi seorang Sarjana……!

"Meski demikian, Ku sadar kalau Ku hanya seorang Manusia yang tak luput dari dosa dan kesalahan, dan Aku pun juga sadar kalau Aku tak bisa hidup sendiri di dunia ini, begitupun dengan gelar Sarjana yang Ku peroleh…..!

"Ku bisa menjadi seorang sarjana merupakan kehendak dari yang Kuasa……!

TERIMA KASIH…… Ya Rob……!!!!!!

"Ku bisa menjadi seorang sarjana berkat kedua Orang Tua Ku yang selalu bersusah payah membanting tulang dan Doa kedua orang tua ku yang tak pernah putus hingga aku menjadi seorang Sarjana….!

TERIMA KASIH….. Ayah Ku "Bustanir" Dan Ibu Ku "Ernel"……...!!!!!!

"Pesan dan Kesan untuk teman-teman Ku dan semuanya, terlebih untuk diri Ku sendiri……!!!

"Jangan pernah kita merasa menjadi orang yang lebih dan pintar, meskipun kita seorang Sarjana, marilah kita selalu berendah hati terhadap teman-teman kita yang tidak mampu mengecap perguruan tinggi, meskipun mereka juga berkeinginan seperti kita, namun bagaimanpun juga semuanya telah di atur oleh Yang Kuasa, kita sebagai manusia hanya bisa menjalani apa yang dikehendaki-Nya selagi kita mau berusaha dan berdo'a……!

"Marilah kita selalu saling mengingatkan untuk selalu bersyukur kepada Sang Pencipta,karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya kita bisa menjadi seorang Sarjana… Mendapatkan gelar Sarjana bukan hal yan mudah,begitu juga mempertanggungjawabkannya dihadapan semua orang dan terlebih terhadap Yang Maha Esa…..!

"Marilah kita saling bahu membahu, saling bantu-membantu, saling ingat mengingatkan dalam menjalani profesi kita masing-masing nantinya, siapapun kita…! bagaimanapun kita …! yang pastinya kita hanya makhluk yang tak dapat berdiri sendiri. Hanya Ilmu,Iman dan Taqwalah yang akan membedakan kita di sisi-Nya… ! marilah kita saling berpesan,bahwasannyakita bukan hidup di dunia saja melainkan masih ada jalan yang kita tempuh di akhirat nanti…..!

"Semoga kita semua bisa menjadi Insan yang derajatnya lebih tinggi di sisi Ilahi, Aamiin Ya Robbal 'Aalamiin….! sesuai dengan yang difirmankan Allah dalam Alqur'an ;

" Apabila dikatakan kepadamu, berdirilah kamu, maka berdirilah. Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat" (Al-Mujadilah : 11)

"...Kemaren Adalah Kenangan... Hari Ini Adalah Kenyataan... danBesok Adalah Tantangan..."

Wassalam….!!!!

Ku bisa menjadi seorang Sarjana juga berkat Guru-Guru Ku se masa di sekolah,

dan terutama Dosen-Dosen di kampus yang selalu memberikan ilmu yang dimilikinya untuk menjadikan generasi bangsa sebagai Insan yang berilmu pengetahuan……!

TERIMA KASIH…….Buat Bapak/Ibu Guru dan Dosen Ku tercinta…..!!!!!

"Ku bisa menjadi seorang Sarjana juga berkat kakak Ku, dan seluruh anggota keluarga Ku yang selalu ada disaat Ku senang dan berkeluh kesah…….!

TERIMA KASIH……...Buat kakak-ku Sepriyanti dan Desiandriyanidan juga buat bang Buya…….!!!!!

"Ku bisa menjadi seorang Sarjana juga berkat seseorang yang selalu membantuKu ketika sulitKu, yang membuat Ku senang disaat sedihKu, dan juga selalu memberikan inspirasi dan motivasi demi kebaikanKu, walau terkadang nyinyir dan bersikap membosankan…….!

TERIMA KASIH…. Buat Teman - Ku ; bang Mario,bangDzunnun, Sefri, Enda, Dayat, afdhal, ade, dan seluruh rekan-rekan di FIK,, terutama PENJASKESREK 07, kemudian buat rekan-rekan di Wisma Al-Amin.

"Ku bisa menjadi Sarjana juga merupakan berkat bantuan dan perhatian masyarakat yang berada di sekitarKu baik di kampung maupun di Padang……!!!!!

ALHAMDULILLAA HI ROB BIL 'AA LA MIIN…….!!
Akhirnya Ku Wisuda di bulan Maret 2012……..!!

FEBRIANTO ANUGRAH

ABSTRAK

FebriantoAnugrah, 86420 : Kontribusi Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman

Penelitian ini berawal dari rendahnya hasil lompat jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Penyebab rendahnya hasil lompat jauh siswa diduga karena kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai yang kurang. dimana kurangnya kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai berdampak pada hasil lompat yang di capai. Melihat keadaan tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman.

. Penelitian ini tergolong penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman sebanyak 114 orang. Cara penarikan sampel adalahteknik *Random sampling,* yaitu siswa kelas VIII sebanyak 23 orang terdiri dari 12 orang Putra dan 11 orang Putri. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran terhadap kecepatan lari siswa dengan satuan alat ukur detik, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump* dalam satuan alat ukur meter/centimeter serta lompat jauh dalam satuan alat ukur meter/centimeter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik korelasional dan dilanjutkan dengan korelasi kontribusi secara determinan dan korelasi ganda.

Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa hipotesis pertama kecepatan lari siswa Putra memberikan kontribusi sebesar 85,90% dan Putri 61,30% terhadap hasil lompat jauh, hipotesis kedua terdapatnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh, dimana siswa Putra sebesar 89,90% dan siswa Putri 71,10% dan secara bersama-sama kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi masing-masing Putra sebesar 88,74% dan Putri 75,34% terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman.

Kata Kunci: Kecepatan lari, daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Kontribusi Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memeperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus tim penguji skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bias disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

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. KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 9

1. Lompat Jauh 9

2. Kecepatan lari 15

3. Daya Ledak Otot Tungkai 19

B. Kerangka Konseptual 22

C. Hipotesis Penelitian 23

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 24
B. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian 24
C. Populasi dan Sampel 24
D. Jenis Data 26
E. Sumber Data 26
F. Instrumen Penelitian 26
G. Teknik Analisis Data 30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 33
B. Analisis Data 45
C. Pembahasan 53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 56
B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Sebaran Populasi Penelitian..... 25
2. Sebaran Sampel Penelitian 25
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 meter Siswa Putra 34
4. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 meter Siswa Putri 36
5. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra..... 38
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri..... 40
7. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Siswa Putra 42
8. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Siswa Putri..... 44
9. RangkumanUji Normalitas Skor Variabel Kecepatan Lari 40 meter (X_1) Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dan skor variabel Lompat Jauh (Y) Siswa Putra 46
10. Rangkuman Uji Normalitas Skor Variabel Kecepatan Lari 40 meter (X_1) Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dan skor variabel Lompat Jauh (Y) Siswa Putri 46
11. Hasil Uji Analisis Hipotesis Kecepatan (X1) terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa Putra SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman 47
12. Hasil Uji Analisis Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X2) terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa Putra SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman 48

13. Hasil Uji AnalisisHipotesis Kecepatan (X1) dan Daya Ledak Otot Tungkai(X2) terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa Putra SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman 49
14. Hasil Uji Analisis Hipotesis kecepatan (X1) terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa Putri SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman 50
15. Hasil Uji Analisis Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa Putri SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman 51
16. Hasil Uji Analisis Hipotesis Kecepatan (X_1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) Siswa Putri SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Lapangan Lompat Jauh 9
2. Sikap dan Gerakan dalam Melakukan Tolakan 13
3. Sikap Badan di Udara Pada Lompat Jauh..... 14
4. Sikap Badan Waktu Mendarat..... 15
5. Kerangka Konseptual 22
6. Start Lari 40 meter..... 27
7. Tes Daya Ledak Otot Tungkai..... 29
8. Histogram Frekuensi Kecepatan Lari 40 meter Siswa Putra 35
9. Histogram Frekuensi Kecepatan Lari 40 meter Siswa Putri..... 37
10. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra..... 39
11. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri 41
12. Histogram Frekuensi Lompat Jauh Siswa Putra..... 43
13. Histogram Frekuensi Lompat Jauh Siswa Putri..... 45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Data Penelitian 60
2. Pengolahan T-Score Data Putra..... 61
3. Pengolahan T-Score Data Putri..... 62
4. Uji Normalitas “Uji Liliefors” Kecepatan Lari 40 Meter Putra..... 63
5. Uji Normalitas “Uji Liliefors” Daya Ledak Otot Tungkai Putra 64
6. Uji Normalitas “Uji Liliefors” Lompat Jauh Putra 65
7. Uji Normalitas “Uji Liliefors” Kecepatan Lari 40 Meter Putri..... 66
8. Uji Normalitas “Uji Liliefors” Daya Ledak Otot Tungkai Putri..... 67
9. Uji Normalitas “Uji Liliefors” Lompat Jauh Putri 68
10. Pengolahan Korelasi Data Penelitian Kontribusi Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Putra 69
11. Pengolahan Korelasi Data Penelitian Kontribusi Daya Ledak Terhadap Hasil Lompat Jauh Putra 70
12. Pengolahan Korelasi Data Penelitian Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Putra 71
13. Pengolahan Korelasi Data Penelitian Kontribusi Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Putri 72
14. Pengolahan Korelasi Data Penelitian Kontribusi Daya Ledak Terhadap Hasil Lompat Jauh Putri 73
15. Pengolahan Korelasi Data Penelitian Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Putri 74

16. Penghitungan Korelasi Ganda Data Putra 75
17. Penghitungan Korelasi Ganda Data Putri 76
18. Penghitungan Kelas Interval Data Putra 77
19. Penghitungan Kelas Interval Data Putri 79
20. Tabel Pembanding 81
21. Dokumentasi 88
22. Surat Izin Penelitian dari Pihak Fakultas 94
23. Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kabupaten Pasaman 95
24. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dinas Pendidikan 96
25. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari SMP N 2 Rao Pasaman 97

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Menurut Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni untuk:

> "1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui Internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri demokratis, 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri orang lain dan lingkungan, 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sama, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif ".

Jika dicermati secara mendalam perumusan pendidikan jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, merupakan bagian dari pendidikan nasional secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani seseorang. Untuk itu seiring dengan tujuan pendidikan secara umum, maka pendidikan jasmani dan olahraga pun

harus ditingkatkan, sebab banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani.

Sedangkan untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani haruslah dilaksanakan dengan baik dan benar dalam instansi dan lembaga pendidikan. Melalui aktivitas jasmani yang tersrtuktur diharapkan dapat mengembangkan kemampuan jasmani siswa dan potensi lainya seperti afektif, psikomotorik, dan kognitif. Maka dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat SMP diajarkan berbagai aktivitas olahraga.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang tepat akan menggangu berlangsungnya proses pendidikan secara keseluruhan pula, sehingga perlu dikembangkan dan ditingkatkan. Di setiap instansi pendidikan, upaya peningkatan kualitas dan pendidikan jasmani serta kualitas *output* pendidikan itu sendiri telah dilakukan dengan berbagai cara, termasuk berbagai aturan dan kebijakan yang mendukung telah dikeluarkan, dengan harapan terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dan proses pendidikan jasmani, terjadi peningkatan namun hasilnya kurang optimal sesuai dengan yang diharapkan.

Usaha untuk meningkatkan pembelajaran dan proses pendidikan jasmani di sekolah belum berjalan seperti apa yang diharapkan, hal ini terlihat dari kesulitansiswa dalam memahami konsep dan penguasaan tehnik dasar olahraga dan kesulitan guru

pendidikan jasmani dalam menanamkan konsep dan pengusaan teknik dasar olahraga pada siswa sehingga berakibat rendahnya hasil belajar siswa. Hal ini terjadi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)pada materiatletik yakni lompat jauh, pada siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman.Nurmai (2004: 8) mengemukakan bahwa, bahwa:

> "Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga lainnya. Berdasarkan sejarah, atletik itu dinamakan ibu semua cabang olahraga (mother of sport) gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan gerakan manusia sehari-hari, sehingga atletik dapat digunakan sebagai alat pembinanan bagi setiap cabang olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani".

Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari *cross county*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lemparlembing, tolak peluru dan lontarmartil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat dibak lompatan sejauh-jauhnya.

Syarifuddin (1992:90) mengemukakan, bahwa " lompat jauh adalah sesuatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas, kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungki di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".Dalam lompat jauh untuk dapat mencapai hasil lompatan sejauh- jauhnya, seorang pelompat jauh harus mampu berlari secepat pelari *sprint*, mempunyai daya lompat seperti pelompat tinggi dan irama seperti lari gawang.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman masih rendah dan jauh dari apa yang diharapkan. Penulis melihat dan mengamati pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar dan pada saat ujian mid semester, masih banyak ditemui siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman yang gagal mencapai hasil lompatan, para siswa banyak memiliki hasil lompatan dibawah rata-rata yang ditetapkan oleh guru penjas disekolah tersebut.

Rendahnya hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Raokabupaten Pasaman disebabkan olehfaktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh diantaranya: kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelincahan, kelentukan tubuh, koordinasi gerakan dan keseimbangan.

Dari beberapa faktor diatas sesuai teori, bahwa faktor yang dominan mempengaruhi hasil lompat jauh adalah kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai.Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memegang peranan yang sangat penting terhadap hasil lompat jauh, namun belum diketahui seberapa besar kontribusinya terhadap hasil lompat jauh.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan diatas, perlu dilakukan penelitian mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah yang benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini kedalam penelitian yang berjudul "Kontribusi Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka variable yang mungkin member pengaruh terhadap masalah penelitian yaitu lompat jauh siswa dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kecepatan lari
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kekuatan
4. Kelentukan tubuh
5. Koordinasi gerakanfr
6. Keseimbangan

7. Teknik Lompatan
8. Pandangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas memperlihatkan banyak faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan hasil lompat jauh, karna keterbatasan waktu, tenaga maka penelitian ini membatasi variabel yang akan diteliti yaitu:

1. Kecepatan lari
2. Daya ledak otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah kecepatan lari berkontribusi terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman ?
2. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman ?
3. Apakah kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten pasaman ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan:

1. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman.
2. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman.
3. Untuk Mengetahui kontribusi kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao kabupaten Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis sebagai suatu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi Pembina dalam mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap lompat jauh.
3. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam mengevaluasi perkembangan hasil lompat jauh siswa.
4. Sebagai bahan masukan bagi kepala sekiolah untuk lebih memperhatikan ketersediaan sarana dan prasarana lompat jauh disekolah.

5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Referensi bagi peneliti berikutnya.