

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA HASIL LOMPAT JAUH
SISWA SMPN 3 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**AGUS HARIKUSUMA
NIM. 1203321/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Padang

Nama : AGUS HARIKUSUMA

NIM/BP : 1203321/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

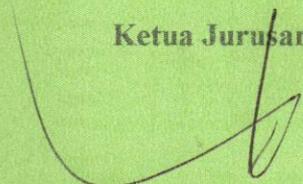
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 033

Dosen Pembimbing



Dr. Erizal N, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 : Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Padang
Nama : AGUS HARIKUSUMA
NIM/BP : 1203321/2012
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

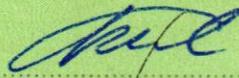
Padang, Februari 2019

Tim Penguji :

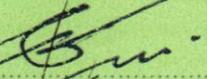
Nama

Tanda Tangan

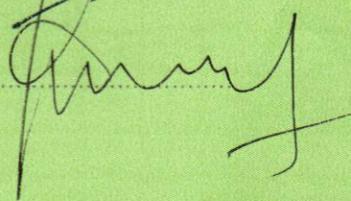
1. Ketua : Dr. Erizal N, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai bahan acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah lazim.

Padang Februari 2019



METERAI
TEMPEL
TGL 20
502C6AFF531074519
6000
ENAM RIBU RUPIAH

AGUS HARIKUSUMA
NIM. 1203321

ABSTRAK

Agus Harikusuma (2019): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Jauhnya Hasil Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang.

Jenis penelitian merupakan penelitian *korelasi* dengan populasi adalah siswa SMPN 3 Padang, berjumlah 224 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 48 orang siswa laki-laki saja. *Instrument test* yang dipakai yaitu tes *standing board jump*, tes *flaxiometer*, kemampuan 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 hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang. Dengan hasil $r_{hitung} (0,956) > r_{tabel} (0,284)$. (2) Terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang. Dengan hasil $r_{hitung} (0,895) > r_{tabel} (0,284)$. (3) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang.

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

ABSTRACT

Agus HariKusuma (2019): The Relationship of Leg Muscle Explosion Power and Determination of the Far Ability of the Long Jump Results of SMP 3 Students in Padang

The problem in this research was the low ability of the long jump results of the students of Padang 3 Public High School. The purpose of this study was to determine the relationship between the detachment of limb muscle explosiveness and the flexibility to the far ability of the long jump results of students of SMP 3 Padang.

This type of research is a correlation study with a population of students of SMP 3 Padang, totaling 224 people. Sampling in this study using Purposive Sampling method which amounted to 48 male students only. The instrument test used is the standing board jump test, flaxiometer test, long jump ability. By using the normality test (liliefors) and data analysis techniques with product moment correlation, at a significant level ($\alpha = 0.05$).

Then the results of the study show that: (1) There is a relationship between leg muscle explosive power and the ability of the long jump results of students of SMP 3 Padang. With the results of r count (0.956) > r table (0.284). (2) There is a relationship of flexibility to the ability of far away from the long jump results of students of SMP 3 Padang. With the results of r count (0.895) > r table (0.284). (3) There is a relationship between leg muscle explosive power and flexibility on the ability of far away from the long jump results of students of SMP 3 Padang.

Keywords: Explosive Power of Leg Muscles, Flexibility, Long Jump

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Pengertian Lompat Jauh	12
2. Teknik Lompat Jauh	13
3. Kondisi Fisik dalam Lompat Jauh	19
4. Pengertian Daya Ledak Otot	20
5. Pengertian Kelentukan	24
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	45
1. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai X_1	45
2. Data Hasil Tes Kelentukan.....	46
3. Data Hasil Tes Kemampuan Jauhnya Hasil Lompat Jauh (Y).	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pembahasan.....	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
C. Keterbatasan Penelitian	57

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Sampel Penelitian.....	37
3. Norma Penelitian Tes <i>Standing Board Jump</i>	40
4. Norma Standarisasi Kelentukan Dengan tes <i>Flexiometer</i>	41
5. Deskripsi Data.....	45
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai X_1	45
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2).....	46
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Jauhnya Hasil Lompat Jauh (Y).....	48
9. Uji normalitas data dengan uji <i>liliefors</i>	49
10. Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Hasil Lompat Jauh.....	50
11. Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Hasil Lompat Jauh.....	51
12. Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 3 Padang.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap awalan	15
2. Sikap Tolakan.....	16
3. Sikap melayang di udara	17
4. Sikap mendarat.....	18
5. Kerangka Konseptual	33
6. <i>Standing Broad Jump</i>	40
7. Kelentukan	41
8. Lompat Jauh.....	42
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	46
10. Histogram Kelentukan	47
11. Histogram Kemampuan Jauhnya Hasil Lompat Jauh	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Mentah.....	60
2. Tabel Data Yang Sudah Verifikasi T-Score.....	62
3. Tabel Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	64
4. Tabel Analisis Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan Jauhnya Hasil Lompat Jauh (y)	70
5. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda.....	78
6. Pengujian Signifikasi Korelasi Ganda dengan Uji F.....	79
7. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran disegala jenjang pendidikan pada intinya bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia yang beriman dan bertaqwa. Hal ini dapat dilihat dalam undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Yaitu:

“Pendidikan Nasional bertujuan untuk perkembangann potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Berarti melalui pendidikan manusia akan berkembang dengan baik sehat jasmani dan beriman, kreatif, untuk dapat meningkatkan nama baik bangsa dalam meningkatkan mutu.

Dalam meningkatkan mutu pendidikan atau terciptanya tujuan dari pendidikan nasional. Pemerintahan telah melakukan berbagai usaha diantaranya menjadi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Hal ini telah tertuang dalam kurikulum pada lembaga-lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai menengah atas yang diberikan kepada siswa.

Sebagaimana yang tercantum dalam pasal 18 ayat 1 dan 2 Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistim Keolahraagaan Nasional. Bahwa “Olahrga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal dan nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pembelajaran di sekolah yang mempunyai peranan penting terhadap

pencapaian tujuan pembelajaran keseluruhan. Tujuan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) bukan hanya mengembangkan jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalar dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dalam cabang olahraga yang ada disekolah tersebut seperti, sepakbola, sepaktakrawa, tenis meja, atletik dan lain-lain (Depdiknas 2003). Berarti Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang di berikan disekolah buka saja untuk meningkatkan kebugaran tetapi juga dapat meningkatkan prestasi, keterampilan sosial, dan nalar. Di dalam kurikulum pendidikan, mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memuat berbagai macam materi salah satunya materi olahraga atletik. Melalui nomor-nomor pada cabang olahraga atletik yang dimuat dalam materi PJOK, siswa dapat mengenal dan menguasai gerakan dari berbagai macam nomor pada cabang olahraga Atletik tersebut.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini menurut Wiarto (2013:1) ‘cabang olahraga atletik yang diperlombakan yaitu lari, lompat, jalan dan lempar’. Olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena jalan, lari, lompat, dan lempar, yang sudah dimiliki dan di lakukan oleh manusia mulai dari sejak bayi sampai tua. Dengan demikian olahraga atletik sangat dibutuhkan oleh setiap manusia, hal ini mulai dilakukan secara terpadu melalui pendidikan yang diawali dari tingkat SD, SMP, SMA Sederajat. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah

sangat perlu dan penting materi atletik. Pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP) mulai dari semester 1 sampai semester 6 pada materi lompat jauh yang telah diatur, sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan, dengan demikian materi lompat jauh perlu dilakukan dasar-dasar dari awalan, tolakan, dan melayang di udara selanjutnya mendarat sesuai dengan ketentuan.

Lompat jauh termasuk bagian dari nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor yang lain, seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak melayang, dan mendarat. Secara umum, gerakan melompat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat tinggi dan lompat jangkit.

Lompat jauh merupakan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan, kemudian menolak pada papan tumpuan, kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya. Seperti yang dikemukakan Wiarto (2013:32) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan cara melakukan tolakan pada suatu kaki yang terkuat dan melayang untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya”.

Prestasi olahraga didukung oleh empat unsur diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik/strategi, dan mental. Seperti yang di kemukakan oleh Syaruddin (2011:82) “prestasi olahraga yaitu perpaduan empat komponen yang terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental (psikis)”. Prestasi olahraga bukan hanya kumpulan dari setiap komponen, tetapi juga merupakan hasil kombinasi atau perpaduan. Lompat jauh dipengaruhi oleh berbagai macam faktor diantaranya faktor kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental. Unsur-unsur prestasi dalam lompat jauh tidak terlepas dari peran kondisi fisik dan taktik, faktor-faktor kondisi terutama kecepatan, tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan, sedangkan dari faktor-faktor teknik yaitu anjang-ancang persiapan lompatan dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan (Bernhard,1993:45).

Dari penjelasan diatas bahwa lompat jauh sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor kondisi fisik dan teknik. Faktor Kondisi fisik yang mempengaruhi diantaranya kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan faktor teknik dalam lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, selain harus memiliki kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai tekniknya, teknik-teknik tersebut diantaranya sikap atau anjang-ancang yang tepat, sikap atau tumpuan yang benar, sikap badan saat di udara, serta sikap mendarat (Syarifudin,1992:73).

Faktor kondisi kecepatan dibutuhkan dalam teknik awalan, untuk mendapatkan kemampuan lompatan yang baik awalan harus dilakukan secepat mungkin, jika lari awalan yang dilakukan lambat maka kecepatan horizontal yang dihasilkan akan berkurang sehingga mengakibatkan berkurangnya kemampuan lompatan. Kemudian faktor kondisi daya ledak yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan dibutuhkan dalam teknik menolak, saat melakukan tolakan kaki tumpu harus kuat supaya dorongan yang dihasilkan untuk menolak menjadi maksimal. Apabila kecepatan saat melakukan awalan sudah maksimal tetapi saat menumpu kaki tumpuan tidak kuat maka hasil lompatan tidak maksimal.

Selanjutnya faktor kondisi kelentukan dibutuhkan dalam teknik melayang di udara. Kelentukan mendukung posisi badan tetap fleksibel dan luwes saat berada di udara, sehingga mempermudah dalam persiapan pendaratan dimana kecondongan titik badan kedepan. Terakhir faktor kondisi koordinasi yang juga dibutuhkan dalam teknik lompat jauh, semakin baik kerja sama antara otot dan gerakan maka akan menghasilkan gerakan lompat jauh yang baik. Bila koordinasi gerakan seseorang terlihat jelek, maka kualitas tekniknya juga jelek atau tingkat keterampilan motorik yang dimiliki masih rendah.

Selain dari faktor kondisi fisik dan teknik diatas, faktor teknik/strategi dan mental dapat mempengaruhi hasil lompatan. Taktik/strategi dalam lompat jauh dimulai dari persiapan sebelum melakukan gerakan lompat jauh, salah satunya berupa taktik/strategi pengukuran panjang awalan yang aman

digunakan saat melakukan lari awalan. Penerapan awalan yang akan digunakan saat melakukan lari awalan. Penerapan taktik/strategi membutuhkan mental yang baik, karena faktor mental sangat menentukan keberhasilan aksi taktik baik secara individual maupun secara kelompok (Syafuruddin, 2011:79). Mental yang baik akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan gerakan lompat jauh, seseorang yang memiliki mental yang baik ketika melakukan gerakan lompat jauh tidak akan memiliki ketakutan, kecemasan atau pun ketidaksiapan yang dapat mengganggu tahap-tahap dalam lompat jauh. Begitu pula sebaliknya, ketika tidak memiliki mental yang baik pada saat melakukan gerakan lompat jauh, maka akan mengganggu tahap-tahap dalam teknik lompat jauh sehingga hasil lompatan yang tidak maksimal.

Sesuai dari penjelasan diatas, yang dapat menunjang potensi siswa dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak adalah olahraga atletik salah satunya nomor lompat jauh. Dan didukung oleh faktor-faktor kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental, penerapan taktik/strategi sangat membutuhkan kemampuan mental yang baik. Seseorang yang memiliki mental yang baik ketika melakukan gerakan lompat jauh tidak akan mengalami gangguan-gangguan mental berupa gerogi, stress, pesimis, takut, cemas berlebihan dan lain-lainnya, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang jauh. Oleh karena itu Siswa yang memiliki faktor-faktor yang menunjang kemampuan lompat jauh akan mendapatkan hasil lompatan yang baik, begitu pula sebaliknya Siswa yang tidak memiliki faktor-faktor tersebut maka akan menghasilkan lompatan yang kurang maksimal.

Berdasarkan observasi melakukan wawancara yang penulis lakukan dengan Ibu Dra. Minarni Guru olahraga di SMPN 3 Padang pada tanggal 21 desember 2018, secara umum hasil lompatan Siswa dalam melakukan lompat jauh dikatagorikan kurang maksimal. Kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang masih kurang dari harapan yan diininginkan. Hal ini dikarenakan selama pelaksanaan pembelajaran lompat jauh disekolah tersebut, siswa kurang memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi lompatan seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental selama ini pembelajarannya hanya bertumpu pada latihan teknik saja serta masih kurang memperhatikan faktor lain khususnya faktor kondisi fisik yang tepat dan yang dibutuhkan dalam lompat jauh.

Selanjutnya faktor lingkungan juga menjadi faktor yang menentukan. Salah satunya faktor lingkungan sekolah, yang berpengaruh terhadap kondisi fisik siswa, kebanyakan rumah siswa jaraknya jauh dari sekolah, sehingga banyak siswa datang kesekolah menggunakan kendaraan, hal itu juga berpengaruh terhadap kondisi fisik siswa, karena dengan datang kesekolah menggunakan kendaraan, siswa kurang bergerak dan kurang beraktivitas

Berdasarkan uraian diatas maka penulis meneliti tentang daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan yang dianggap dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Padang. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis bermaksud untuk mengetahui secara pasti tentang adanya kontribusi dari daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan terhadap hasil lompat jauh (studi korelasi pembelajaran PJOK di SMPN 3 Padang).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latarbelakang masalah yang telah diuraikan diatas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lompatan. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik maka dilakukan faktor-faktor kondisi fisik, teknik, takik/strategi dan mental diantaranya yaitu:

1. Kecepatan, dibutuhkan pada saat melakukan lari awalan agar dapat mendorong badan ke udara atau keatas depan.
2. Kekuatan dibutuhkan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik , kekuatan tersebut adalah kekuatan otot tungkain jika Siswa memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka pada saat melompat kekuatan yang dihasilkan saat menolak di papan tolakan akan semakin baik.
3. Daya ledak, daya ledak sangat di butuhkan khususnya daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan.
4. Kelentukan, di butuhkan pada saat sikap di udara atau saat badan melayang di udara. Kelentukan mendukung posisi badan agar tetap fleksibel dan luwes saat berada di udara. Sehingga memudahkan untuk mempersiapkan pendaratan dengan kecondongan badan kedepan, kecondongan kedepan juga berguna untuk membawa titik badan kedepan.
5. Koordinasi, berguna untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Semakin baik kerja sama koordinasi dari seluruh unsur-unsur gerakan yang terlibat mulai dari awalan tolakan, melayang dan mendarat maka semakin baik hasil lompatan yang di peroleh.

6. Sarana dan perasarana yang mendukung
7. Faktor kondisi fisik yang di dalalam lompat jauh
8. Lingkungan sekolah
9. Kemauan peserta didik
10. Teknik lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan , melayang di udara dan pendaratan. Teknik-teknik tersebut berpengaruh dan dibutuhkan dalam mencapai tujuan lompat jauh. Jauh dekatnya hasil lompatan sangat berpengaruh dari teknik tersebut.
11. Taktik/strategi dan mental merupakan salah satu faktor yang dinilai mempengaruhi hasil lompatan. Oleh karena itu pemilihan taktik/strategi sebelum melakukan gerakan lompat jauh sangat mempengaruhi jalannya proses lompat jauh. Begitu juga mental yang baik akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan gerakan lompat jauh.

C. Pembatasan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, masalah dalam penelitian ini dibatasi tentang:

1. Daya ledak otot tungkai pada siswa SMPN 3 Padang.
2. Kelentukan pada siswa SMPN 3 Padang.
3. Kemampuan lompat jauh Siswa SMPN 3 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian besar hubungan antara daya ledak otot tukai dengan kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang?
2. Seberapa besar hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai, dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang?

E. Tujuan Penelittian

Berdasarkan dari perumusan masalah yang telah di uraikan di atas penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui besarnya hubungan antara daya ledak otot tungkai degan kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang .
2. Megetahui besarnya hubungan antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang.
3. Mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai,dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 3 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Penulisan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pembinaan dan pelatihan sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam program pembinaan olahraga dalam rangka meningkatkan prestasi lompat jauh.

3. Menambah wawasan penulisan khususnya cabang olahraga atletik
4. Penelitian selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian secara lebih mendalam.
5. Bahan baca dan literatur (sumber) dalam bacaan dipustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Padang