

**HUBUNGAN KECEPATAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
(Studi Korelasi Penjasorkes Pada Siswa SMA N 1 Payakumbuh)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh :

**NURZEN BASIR
1202448/2012**

**PRODI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

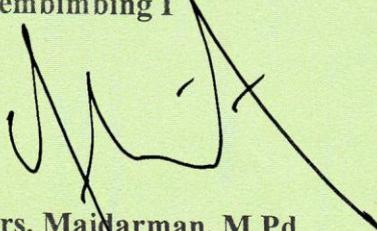
Judul : Hubungan Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Penjasorkes pada Siswa SMA N 1 Payakumbuh)

Nama : Nurzen Basir
Nim/BP : 1202448/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2018

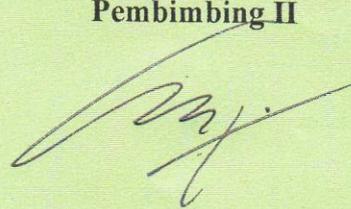
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Mairman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

Pembimbing II



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 196007241986021001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 196106151987031003

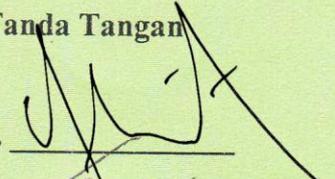
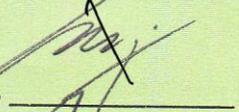
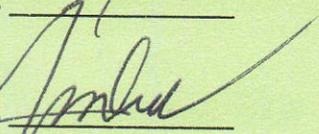
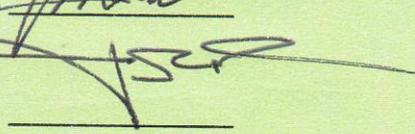
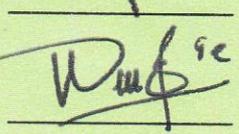
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nurzen Basir
NIM : 1202448/2012

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Hubungan Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang
terhadap Kemampuan Lompat Jauh
(Studi Korelasi Penjasorkes pada Siswa SMA N 1 Payakumbuh)**

Padang , April 2018

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Maidarman, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. M. Ridwan, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Dr. Ishak Aziz, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota | : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota | : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd | 5.  |

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karyatulissaya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kecepatan , Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Kelas XI SMA N 1 Payakumbuh”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku

Padang, Februari 2018
Yang Membuat Pernyataan



NurzenBasir
1202448/2012

ABSTRAK

NurzenBasir. 2018. “Hubungan Kecepatan, Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Payakumbuh”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini didasarkan dari masalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh Siswa SMA N 1 Payakumbuh dengan variable kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Payakumbuh. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang beserta Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 1 Payakumbuh.

Jenis Penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 151 orang dengan sample menggunakan teknik Random Sampling dalam 30% atau sebanyak 45 orang. Intrumenttes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu: Tes Lari 30 Meter, Tes *Standing Broad Jump*, Tes *Flexiometer* dan dan Tes Lompat Jauh. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu Uji Normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa siswaputra SMA N 1 Payakumbuh:1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) terhadap kemampuan lompat jauh ($r_{x_1y} = 0.962$, $t_{hitung} 22,73 > t_{tabel} 1,68$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar (92,5%).2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_2) terhadap kemampuan lompat jauh ($r_{x_2y} = 0.956$ $t_{hitung} 22,38 > t_{tabel} 1,68$) sekaligus memberikan hubungan yang signifikan sebesar (91,4%). 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang (X_3) terhadap kemampuan lompat jauh ($r_{x_3y} = 0.956$ $t_{hitung} 21,43 > t_{tabel} 1,68$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar (91,4%). 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) daya ledak otot tungkai (X_2) dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh (Y) $r_{hitung} 0,964 > r_{tabel} 0,94$ sekaligus memberikan hubungan yang signifikan sebesar (92,91%).

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas XI SMA N 1 Payakumbuh”**. Skripsi ini disusun yang nantinya akan dijadikan sebuah Skripsi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Dalam penulisan Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang Zalmiza (Ayahanda) dan Nurhidayati (Ibunda), Saudara – Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi dukungan baik secara moril maupun materil.
2. Bapak Drs. Maidarman. MPd. selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. M. Ridwan. M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ishak Aziz. M.Pd, Dr. Donie. S.Pd. M.Pd Dan Vega Soniawan. S.Pd. M.Pd selaku penguji yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan dalam penyusunan penulisan skripsi ini

5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Para guru Olahraga SMA N 1 Payakumbuh yang telah membantu melaksanakan penelitian ini.
8. Para siswa SMA N 1 Payakumbuh yang telah bersedia sebagai sampel dari penelitian.
9. Rekan - rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi pahala dan amal disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua terutama bagi penulis. Akhir kata penulis mengucapkan teriam kasih.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------------|-----|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTARGAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Lompat Jauh | 10 |
| 2. Kecepatan..... | 21 |
| 3. Daya Ledak Otot Tungkai..... | 26 |
| 4. Kelentukan Pinggang..... | 31 |
| B. Penelitian Relevan | 36 |
| C. Kerangka Konseptual | 37 |
| D. Hipotesis | 40 |
| BAB III METODELOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 41 |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian | 41 |
| C. Populasi dan Sample Penelitian | 41 |
| D. Definisi Operasioanl | 44 |
| E. Jenis Dan Sumber Data..... | 46 |
| F. Teknik Dan Pengumpulan Data | 47 |
| G. Instrument Penelitian | 48 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 54 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|----------------------------|----|
| A. Analisa Deskriptif..... | 57 |
| B. Analisis Data..... | 62 |
| C. Pembahasan | 67 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 71 |
| B. saran | 72 |

| | |
|-----------------------|----|
| LAMPIRAN | 74 |
|-----------------------|----|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Siswa Kelas X, XI, XII SMA N 1 Payakumbuh..... | 42 |
| 2. Jumlah Siswa Kelas XI | 44 |
| 3. Nama – Nama Petugas Pelaksanaan Tes..... | 49 |
| 4. Norma Standarisasi Kecepatan Lari 39 Meter | 50 |
| 5. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai | 51 |
| 6. Norma Tes Kelentuaak Pinggang | 52 |
| 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan | 57 |
| 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai)..... | 59 |
| 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X3) | 60 |
| 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh) (Y) | 61 |
| 11. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors..... | 62 |
| 12. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan(X_1) Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Y) | 64 |
| 13. Hasil Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Y)..... | 65 |
| 14. Hasil Analisis Kelentukan Pinggang (X3) Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. | 66 |
| 15. Hasil Analisis Korelasi Antara Kecepatan(x_1) Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dan Kelentukan Pinggang (X3)Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y) | 67 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Lapangan Lompat Jauh | 11 |
| 2. Tahap Awalan Lompat Jauh..... | 14 |
| 3. Tahap Tolakan Lompat Jauh..... | 15 |
| 4. Tahap Melayang Lompat Jauh | 17 |
| 5. Tahap Mendarat Lompat Jauh..... | 18 |
| 6. Teknik LompatJauh..... | 19 |
| 7. Kerangka Konseptual | 40 |
| 8. Tes Kecepatan Lari 30 Meter | 50 |
| 9. Tes Standing Broad Jump | 52 |
| 10. Tes Alat Ukur Flexiometer..... | 53 |
| 11. Tes Lompat Jauh | 54 |
| 12. Grafik Histogram Kecepatan | 58 |
| 13. Grafik Histogram Daya ledak Otot Tungkai..... | 59 |
| 14. Grafik Histogram Kelentukan Pinggang..... | 61 |
| 15. Gambar Histogram Lompat Jauh | 62 |
| 16. Gambar Saat Penggarahan Melaksanakan Standing Broad Jump, Flexiometer, Lompat Jauh, Dan Kecepatan | 108 |
| 17. Gambar Contoh Standing Broad Jump | 108 |
| 18. Gambar AwalanTes Standing Broad Jump..... | 109 |
| 19. Gambar Mendarat Standing Broad Jump..... | 110 |
| 20. Gambar Pengukuran Standing Broad Jump | 110 |
| 21. Gambar Contoh Pelaksanaan Flexiometer | 111 |
| 22. Gambar Pengukuran Tes Flexiometer..... | 111 |
| 23. Gambar Tes Melakukan Awalan Lompat Juah..... | 112 |
| 24. Gambar Tes Melakukan Tolakan Lompat Juah | 112 |
| 25. Gambar Tes Melakukan Melayang LompatJauh | 113 |
| 26. Gambar Tes Melakukan Mendarat Lompat Jauh..... | 113 |
| 27. Gambar Awalan Tes Lari 30 meter..... | 114 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 28. Gambar Finish Lari 30 Meter..... | 114 |
| 29. Gambar Bersama Guru Olahraga Dan Siswa SMA N 1 Payakumbuh | 115 |
| 30. Gambar Stop Watt..... | 115 |
| 31. Gambar Meteran..... | 116 |
| 32. Gambar Flexiometer..... | 116 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Blangko Tes..... | 74 |
| 2. Data Hasil Pengukuran Kecepatan (X_1), Kekuatan (X_2), dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh | 75 |
| 3. Uji Normalitas Kecepatan | 77 |
| 4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai | 79 |
| 5. Uji Normalitas Kelentukan Pinggang..... | 81 |
| 6. Uji Normalitas Kemampuan Lompat Jauh..... | 83 |
| 7. T-Score Kecepatan | 85 |
| 8. T-Score Daya Ledak Otot Tungkai | 87 |
| 9. T-Score Kelentukan Painggang..... | 89 |
| 10. T-Score Kemampuan Lompat Jauh..... | 91 |
| 11. Tabel Uji Hipotesis | 93 |
| 12. Tabel Regresi | 100 |
| 13. Tabe Nilai kritis L UjiLilifors | 106 |
| 14. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z . | 107 |
| 15. Dokumentasi Penelitian | 108 |
| 16. Surat Izin Penelitian | 117 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan kemampuan disegala bidang untuk kemajuan dan kesejateraan bangsanya. Salah satunya dibidang olahraga, karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik dibidang kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuk pola hidup yang sehat.

Adapun tujuanya adalah menjadikan olahraga sebagai prestasi, sebagai rekreasi, sebagai terapi penyembuhan dan lain-lain. Di Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukannya pembelajaran pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingat Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi (PT).

Hal ini tertuang dalam Undang–undang Nomor 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 tentang tujuan keolahragaan Nasional yang berbunyi : “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan aklak, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional,serta mengangkat harkat martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas hidup sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, mengingat

pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan bangsa pemerintah telah meningkatkan kualitas manusia. Hal ini tertuang dalam undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 BAB II Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa: “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermafaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan berkembangnya potensi pesertadidik agar menjadikan manusia yang beriman dan berwatak kepada tuhan yang mahaesa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri serta menjadikan watak warga negara yang demokrasi yang bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan. Agar tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, jasmani, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Agar dapat menjadi seorang pelompat jauh yang baik dan berprestasi saat ini serta memiliki kemampuan dan teknik yang bagus, banyak hal yang harus diperhatikan oleh pelatih atau atlet itu sendiri demi untuk mencapai sebuah presatasi dalam lompat jauh. Syafruddin (2011:54) mengemukakan bahwa “Pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) Kondisi fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, (4) dan Mental atau Psikis”, karena prestasi yang ditampilkan oleh atlet itu sendiri, baik secara perorangan

maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki oleh atlet.

Olahraga lompat jauh selain membutuhkan kondisi fisik dan siswa juga harus menguasai teknik dasar dalam lompat jauh untuk mencapai hasil yang maksimal. Macam – macam gaya dalam lompat jauh meliputi (1) Gaya jongkok (*Gaya ortodok*), (2) Gaya berjalan di udara (*Walking in The air*) dan (3) Gaya mengantung (*Schnepper*), (<http://perpustakaan.id/gaya-lompat-jauh>). Teknik gaya jongkok salah satu teknik dasar dalam lompat jauh yang sering digunakan siswa maupun atlet permula yang dilakukan dengan awalan dan diakhiri dengan mendarat di bak pasir dengan jongkok.

Olahraga lompat jauh yang menggunakan teknik gaya jongkok yang harus diperhatikan saat melakukan lompatan adalah: Awalan lompat jauh dilakukan pada jarak 30 meter sampai 40 meter dengan kecepatan tinggi sampai kepada papan tumpuan dan tanpa merubah langkah kaki, karena kalau ada perubahan langkah kaki akan mengurangi kecepatan dalam berlari dan tolakan dilakukan oleh kaki yang terkuat agar daya ledak yang dihasilkan bisa maksimal.

Olahraga lompat jauh bukan hanya awalan dan tumpuan saja yang mempengaruhi dalam lompat jauh tapi saat melayang juga mempengaruhi lompatan seperti: kedua tangan diayunkan kedepan agar keseimbangan terjaga saat mendarat dengan menggunakan kedua kaki dan diakhir

melangkah kedepan untuk keluar dari bak pasir. Olahraga lompat jauh gaya jongkok sering dilakukan oleh Siswa XI SMA N 1 Payakumbuh.

Berdasarkan saat observasi peneliti juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan guru olahraga di SMA N 1 Payakumbuh yaitu Bapak Luberta Karya,S. Pd. Menurut Bapak Luberta darisegi penguasaan teknik dalam lompat jauh secara umum siswa atau siswi sudah menguasai teknik gaya jongkok. Adapun siswa dan siswi yang mengikuti seleksi lomba O2SN dan POPDA 2016 di SMA N 1 Payakumbuh siswa Rahma Jodi, pada lompat jauh mendapatkan hasil 5,65 meter. Menurut bapak Luberta, Rahma Jodi masih ada kekurangan dari siswa-siswi yang mengikuti seleksi lomba O2SN dan POPDA, semua itu dipengaruhi oleh berbagai aspek dan berbagai faktor latihan kecepatan, latihan daya ledak, dan latihan kelentukan pinggang.

Melihat kenyataan observasi yang telah dilaksanakan diatas, perlu rasanya penulis pada kesempatan melakukan penelitian terhadap siswa SMA N 1 Payakumbuh dengan judul “ Sumbangan kecepatan, Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang terhadap kemampuan lompat jauh Siswa SMA N1 Payakumbuh.

Alasan meneliti1. Lompat jauh sangat unik gerakannya dan menarik untuk dikaji. 2. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang atletik saat kejuaraan POPDA, POPNAS, O2SN, PORKAB, PORPROV, PON, dan lain-Lain. 3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh Siswa SMA N 1 payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh siswa tersebut, seperti :

1. Kecepatan, berkaitan dengan kecepatan yang dimiliki siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh dan seorang pelompat jauh akan unggul dari lawannya apabila mempunyai kecepatan yang tinggi. Setiap pelompat jauh membutuhkan kecepatan saat melakukan lari awalan, semakin cepat lari awalan akan semakin jauh lompatan yang akan dihasilkan, karena dengan kecepatan lari akan membuat dorongan yang lebih kuat pada saat atlet melakukan lompatan. Hal ini karena kecepatan adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan sipelompat dalam melakukan awalan.
2. Daya ledak otot tungkai, berkaitan dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh karena daya ledak otot tungkai merupakan faktor-faktor untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Hal ini karena daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Jadi daya ledak otot tungkai siswa sangat diperlukan untuk melakukan lompat jauh, disebabkan saat melakukan tumpuan akan

membutuhkan daya ledak yang sangat besar untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.

3. Kelentukan pinggang, berkaitan dengan kelentukan yang dimiliki siswa juga mempengaruhi kemampuan lompatan karena kelentukan pinggang sangat dibutuhkan untuk lentingan setelah melakukan tumpuan pada papan tumpuan lompat jauh. Hal ini karena kelentukan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kelentukan pinggang siswa atau atlet lompat jauh sangat diperlukan dalam melakukan lompat jauh setelah melakukan tumpuan pada papan tolakan lompat jauh.
4. Kemampuan lompat jauh, berkaitan dengan teknik yang dimiliki siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh karena teknik merupakan faktor-faktor untuk menghasilkan lompat jauh yang maksimal. Adapun beberapa teknik yang harus dikuasai siswa dalam lompat jauh seperti teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang, dan teknik mendarat pada bak pasir. Selain memiliki teknik yang baik dalam lompat jauh, mental juga sangat mempengaruhi hasil lompat jauh, semakin bagus mental siswa atau atlet maka semakin bagus kemampuan lompat jauh. Awalan dalam lompat jauh juga mempengaruhi jauhnya hasil lompatan.
5. Kondisi fisik, berkaitan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh karena didalam lompat jauh sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Hal ini disebabkan didalam lompat jauh ada unsur kecepatan, daya ledak dan kelentukan.

6. Penguasaan teknik, berkaitan dengan teknik yang dimiliki siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh. Hal ini dikarenakan dalam lompat jauh memiliki beberapa teknik seperti: teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang, dan teknik mendarat.
7. Faktor mental, berkaitan dengan mental siswa juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh dikarenakan didalam lompat jauh harus memiliki mental yang bagus dikarenakan kalau mental tidak bagus maka siswa akan takut jatuh ke bak pasir.
8. Faktor prestasi, berkaitan dengan prestasi juga mempengaruhi kemampuan lompat jauh, disebabkan semakin sering siswa atau atlet ikut lomba maka mental siswa itu akan bagus dan memiliki mental yang baik.
9. Kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang yang dimiliki siswa atau atlet mempengaruhi kemampuan lompat jauh. Apabila kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dilakukan secara bersama-sama akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Karena dengan kecepatan lari awalan juga sangat menentukan jauhnya lompatan, daya ledak otot tungkai saat tolakan saat tumpuan juga menentukan jauh lompatan dan kelentukan otot pinggang juga menentukan jauhnya lompatan dilakukan pada setelah tolakan pada papan tumpuan. Kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang yang baik yang dimiliki oleh siswa atau atlet akan dapat menghasilkan lompatan maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang dituju maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada :

1. Kecepatan siswa SMA N 1 Payakumbuh
2. Daya ledak otot tungkai siswa SMA N 1 Payakumbuh
3. Kelentukan pinggang siswa SMA N 1 Payakumbuh
4. Kemampuan lompat jauh siswa SMA N 1 Payakumbuh

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh siswa XI SMA N 1 Payakumbuh ?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa XI SMA N 1 Payakumbuh ?
3. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan lompat jauh siswa XI SMA N 1 Payakumbuh ?
4. Apakah terdapat hubungan kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama–sama dengan lompat jauh siswa XI SMA N 1 Payakumbuh ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh
2. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan lompat jauh .
3. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh
4. Untuk mengetahui hubungan kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini juga bermanfaat untuk:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan bagi pembina olahraga khususnya pada cabang atletik.
3. Sebagai bahan rujukan pada pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.
4. Sebagai referensi untuk perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Menambah refrensi karya ilmiah bagi mahasiswa tentang pengaruh kecepatan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot pinggang terhadap lompat jauh Siswa XI SMA N 1 Payakumbuh.