

**KONTRIBUSI KECEPATAN, KEKUATAN DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

(Studi Korelasi Pada Siswa SMA N 3 Payakumbuh)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh

**PUJA RATNA SARI
NIM. 14087116**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan, Kekuatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh
Nama : Puja Ratna Sari
BP / NIM : 2014/14087116
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Drs. John Arwanti, M.Pd
NIP.19630328 1990011001

Pembimbing II

Drs. M. Widwan, M.Pd
NIP.19600724 1986021 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keolahragaan

Dr. Umar, MS, AIFK
NIP. 19610615 198703 1003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Puja Ratna Sari

Nim : 14087116/2014

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

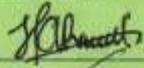
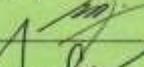
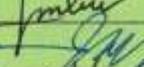
Kontribusi Kecepatan, Kekuatan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan
Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

- | | | |
|---|------------|-----------------------------|
| 1 | Ketua | : Drs. John Arwandi, M.Pd. |
| 2 | Sekretaris | : Drs. M. Ridwan, M.Pd |
| 3 | Anggota | : Dr. Ishak Aziz, M.Pd |
| 4 | Anggota | : Dr. Umar, MS, AIFO |
| 5 | Anggota | : Yogi Setiawan, S.Pd. M.Pd |

Tanda Tangan

- | | |
|----|---|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Kecepatan, Kekuatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018
Yang membuat pernyataan



Puja Ratna Sari
NIM 2014/14087116

رَبَّنَا

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan.
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.
Bacalah dan Tuhanmulah yang Maha Pemurah.
Yang mengajarkan (manusia) dengan perantara kalam (tulisi baca).
Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.
(Qs. 96 : 1-5)

Hari ini
Secerah harapan telah kugenggam
Sepenggal asa telah ku raih
Terima kasih ya Allah...

Kupersembalikan sebuah karya kecilku ini untuk kedua Almarhum orang tuaku tercinta "**Ayahanda Asmar & Ibunda Yullor**" yang telah memayyngiku, membesarkanku, dan membimbingku dalam mencapai cita-cita, maafkan salibku atas semua yang ku lakukan baik yang sengaja maupun tidak disengaja. Amin ya Rabbal Alammin.

Serta buat my sister **Mery Susanti, Mia Erisandi, Selvidiana & adikku tercinta Sintya Widya Permata** yang nakal yang suka buat ibunda khawatir, serta yang **Brother Ananda Saputra** selalu memberikan semangat, motivasi berupa moral dan semua sanak family yang telah memberi dukungannya.

Terima Kasih terkhusus buat **Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd** selaku pembimbing I yang penulis anggap sebagai ayah sendiri yang selalu sabar, membimbing walaupun bikin kesal dan marah pada saat membimbing penulisan untuk penyelesaian skripsi ini tanpa beliau mungkin tidak bisa penulis menyelesaikan skripsi ini dan **Bapak Drs. M.Ridwan, M.Pd** selaku pembimbing II yang selalu memberikan masukan dan arahan kepada penulis untuk penyempurnaan skripsi ini, atas segala cinta dan do'a yang dilimpahkan. Semoga penulis mampu mewujudkan harapan beliau (Amin).

Buat semua rekan-rekan mahasiswa FIK BP 2014 cepat menyusul meraih gelar sarjana, sampai bertemu dimasa depan, semoga kita bisa reunion bareng teman, semoga Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang memberikan rahmat dan karunianya kepada kita semua. Amin ya Rabbal Alammin.

Salam,



Puja Rutna Sari

ABSTRAK

Puja Ratna Sari. 2018. “Kontribusi Kecepatan, Kekuatan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat jauh yang dimiliki oleh siswa SMA N 3 Payakumbuh. Variabel dalam penelitian ini adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan dan kemampuan lompat jauh. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui besar kontribusi kecepatan, kekuatan dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan, kekuatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA N 3 Payakumbuh yang berjumlah 843 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 34. Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah lari 30 meter, *leg dynamometer*, *flexiometer* dan lompat jauh. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *korelasi product moment* dan regresi tiga prediktor.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh sebesar $r^2 = 0,43$ (43%). 2) Terdapat kontribusi kekuatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh sebesar $r^2 = 0,18$ (18%). 3) Terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh sebesar $r^2 = 0,11$ (11%). 4) Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan, kekuatan dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh $F_h (11,335) > F_t (2,92)$.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Kontribusi Kecepatan, Kekuatan, dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih:

1. Bapak Pembimbing I Bapak Drs. Jhon Arwandi, M. Pd dan Bapak Drs. M. Ridwan, M. Pd sebagai Pembimbing II
2. Bapak / Ibu Penguji Dr. Ishak Azis, M. Pd, Dr. Umar, Ms, AIFO, dan Yogi Setiawan, M. Pd sebagai penguji
3. Ketua Jurusan kepelatihan bapak Dr. Umar, Ms, AIFO
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi.
6. Ayah dan ibu, kakak beserta adik-adik dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, perhatian, dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan skripsi ini.

7. Teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan saran, bantuan dan dorongan moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	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.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Lompat Jauh.....	10
2. Kecepatan	23
3. Kekuatan	25
4. Kelentukan	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	38

C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Hipotesis	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Defenisi Operasional.....	40
D. Populasi dan Sampel	42
E. Jenis dan Sumber Data.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Instrumen Penelitian	46
H. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	54
1. Data Tes Kecepatan Siswa SMA 3 Payakumbuh	54
2. Data Tes kekuatan Otot Tungkai Siswa SMA 3 Payakumbuh.....	55
3. Data Tes kelentukan Siswa SMA 3 Payakumbuh.....	57
4. Data Tes Kemampuan Lompat Siswa SMA 3 Payakumbuh	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	59
C. Pengujian Hipotesis	61
1. Terdapatnya KontribusiAntara KecepatanTerhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	61

2. Terdapatnya Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemamuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	62
3. Terdapatnya Kontribusi Antara Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	63
4. Terdapat Kontribusi Secara Bersama-sama Antara Kecepatan, Kekuatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	64
D. Pembahasan	65
BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	42
2. Daftar Tenaga Pembantu Penelitian.....	45
3. Norma lari 30 Meter.....	47
4. Norma Penilaian Kekuatan Otot Tungkai.....	48
5. Norma Standarisasi Kelentukan dengan Tes <i>Flexiometer</i>	50
6. Norma Lompat Jauh.....	52
7. Distribusi Frekuensi Data Tes Kecepatan Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	54
8. Distribusi Frekuensi Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	56
9. Distribusi Frekuensi Data Tes Kelentukan Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	57
10. Distribusi Frekuensi Data Tes Lompat Jauh Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	58
11. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian	60
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	61
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	62
14. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	62
15. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 4.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik awalan	13
2. Teknik Tumpuan	15
3. Teknik Mealayang	17
4. Teknik mendarat	18
5. LompatJauhGayaJongkok.....	21
6. Lompat Jauh Menggantung.....	22
7. Lompat Jauh Berjalan di udara	23
8. Kerangka Konseptual.....	40
9. Tes Pelaksanaan Lari 30 Meter.....	47
10. Pelaksanaan Tes <i>Flexiometer</i>	50
11. Pelaksanaan Tes Lompat Jauh	52
12. Histogram Data Tes Kecepatan Siswa SMA N 3 Payakumbuh	55
13. Histogram Data Tes Kekuatan Otot Tungkai Siswa SMA N 3 Payakumbuh.....	56
14. Histogram Data Tes Kelentukan Siswa SMA N 3 Payakumbuh	58
15. Histogram Data Tes Kelentukan Siswa SMA N 3 Payakumbuh	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	72
2. Hasil T-score Data Pemelitian	74
3. Hasil Uji Hormalitas Data Penelitian.....	75
4. Hasil Pengujian Hipotesis	82
5. Dokumentasi Penelitian	90
6. Nilai Kritis L	95
7. Nilai Persentil untuk distribusi	96
8. Blanko Tes	98
9. Surat Izin Kampus	99
10. Surat Izin Dinas Provinsi	100
11. Surat Izin Sekolah	101
12. Surat Kelayakan Alat	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan efektif siswa. Dalam pelaksanaannya menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003 : 155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih
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 dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Gerak atau aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standarisasi Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu diantara sekian banyaknya olahraga yang perlu dikembangkan di sekolah adalah lompat jauh (Depdiknas, 2003:93). Lompat jauh termasuk nomor cabang atletik yang favorit di samping lari, karena sebagian besar pelari selalu mendambakan dirinya untuk menjuarai lompat jauh dalam setiap even atletik.

Atletik disebut juga sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena nomor-nomor yang meliputi cabang olahraga ini merupakan gerak dasar dari semua cabang olahraga lainnya, seperti nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Suherman dkk (2001: 1) mengatakan :

“ Atletik memiliki bentuk kegiatan yang beregam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, bahkan ada yang menyebutnya sebagai ibu dari semua cabang olahraga atau (mother of sport), dan atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari

yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar”

Atletik adalah olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, kekutan, kecepatan, kelenturan, koordinasi .dan lain-lain. Didalam cabang atletik terdapat beberapa nomor-nomor yang dipertandingkan, Salah satunya adalah Lompat jauh. Pada nomor lompat jauh, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan suatu lompatan yang jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang atletik yang diperlombakan. Lompat jauh adalah salah satu bentuk gerakan melompat dengan memakai satu kaki tumpuan dan setelah menolak berusaha mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya mambawa titik berat badan melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan kuat dengan tujuan mendapatkan lompatan sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil yang baik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakanWiarso (2013: 32) “suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah kegerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya”.

Banyak faktor-faktor yang menentukan hasil lompat jauh seseorang. Faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang perlu mendapatkan perhatian dalam mendapatkan hasil lompatan yang diinginkan. Djumidar (2001:12.40)(dalam skripsi hamdan 2012) menyatakan bahwa “unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan,

koordinasi dan keseimbangan”. Dengan demikian jelaslah bagi kita bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik, seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan.

Sebagaimana telah di jelaskan di atas olahraga yang perlu dikembangkan serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak di sekolah adalah lompat jauh. Sedangkan untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik faktor yang mempengaruhi hasil tersebut pelompat/siswa harus memiliki kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan. Jadi siswa yang memiliki faktor kondisi fisik yang mempengaruhi lompat jauh tersebut akan mendapatkan hasil lompat jauh yang baik dan sebaliknya jika tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik maka akan menghasilkan lompatan yang kurang.

Prestasi lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh belum meningkat dengan hal yang di harapkan. Hal ini dapat dilihat dari perwakilan sekolah untuk seleksi pertandingan O2SN, POPDA dan lainnya untuk nomor lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh tidak ada yang dapat mewakili sekolahnya untuk perwakilan kota untuk pertandingan antar daerah. Prestasi siswa SMA N 3 Payakumbuh selalu kalah oleh sekolah-sekolah lain yang ada di Payakumbuh. Dengan ini dapat di lihat bahwa prestasi lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh masih kurang dari hal yang diharapkan.

Berdasarkan wawancara penulis dengan guru olahraga SMA N 3 Payakumbuh pada tanggal 21 Desember 2017, pada umumnya nilai ujian

lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh mendapatkan hasil lompatan yang kurang. Kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh masih kurang dari harapan yang diinginkan. Sesuai dengan info yang di dapat dari guru yang mengajar, lompatan yang terjauh dari siswa putra adalah 5,26 M yang di dapat oleh Muhammad Hamzah dari kelas XII MIPA 5 , lompatan terendah oleh Olga Azwar dari kelas XII MIPA 3 dengan lompatan 2,40 M dan hasil lompatan tertinggi putri sejauh 4,02 oleh Santika kelas XII MIPA 5, lompatan terendah oleh Cecillia dengan hasil 1,60 M. Rata-rata hasil lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh putra 3,5 M dan putri 2,5 M .

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mencoba meneliti tentang kecepatan , kekuatan dan kelentukan yang dianggap dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA N 3 Payakumbuh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti faktor kondisi fisik mana yang akan berpengaruh besar terhadap kemampuan lompat jauh, karena penulis sendiri merupakan atlet lompat jauh dan hal ini akan sangat bermanfaat untuk penulis teliti agar nanti nya penulis dapat menambah wawasan tentang kondisi fisik mana yang harus di perhatikan untuk menghasilkan lompat jauh yang di inginkan maka penulis bermaksud untuk mengetahui secara pasti tentang adanya kontribusi kecepatan , kekuatan dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh..

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa faktor yang perlu diidentifikasi sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.

Sarana dan prasarana juga mempengaruhi hasil lompat jauh, dapat dilihat dari lintasan saat melakukan awalan tidak datar sehingga kecepatan siswa untuk berlari kurang maksimal, menyebabkan kekuatan untuk bertumpu di papan tolakan kakinya tidak kuat. Papan tolakan juga berpengaruh terhadap hasil lompat jauh, karena setelah melakukan lari awalan siswa mempersiapkan kaki tumpuan yang tepat pada papan tolakan agar menghasilkan tumpuan yang kuat. Bak pasir juga berpengaruh karena bak pasir adalah tempat pendaratan lompat jauh, jika pasirnya tidak didatarkan maka pengukuran titik jatuh siswa kurang jelas dan tidak akurat.

Kecepatan yang dimaksud disini adalah kecepatan lari dalam awalan oleh siswa untuk memberikan tenaga pada saat siswa melakukan tolakan dengan posisi yang tepat bertolak pada papan tolakan. Jika awalan lari yang cepat tidak dimiliki oleh siswa maka dia tidak akan memiliki kemampuan untuk melakukan tolakan yang maksimal. Jadi untuk mendapatkan hasil baik siswa harus memiliki kecepatan yang baik pula. Hal ini terbukti saat siswa melakukan awalan diduga siswa tidak memiliki kecepatan yang baik dan menghasilkan lompatan yang kurang.

Kekuatan juga dibutuhkan untuk mendapatkan suatu lompatan yang jauh, kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai. Jika siswa memiliki kekuatan otot tungkai yang bagus maka saat melompat kekuatan yang dihasilkan saat menolak di papan tolakan akan semakin baik. Hal ini terbukti saat menolak kekuatan dan kecepatan sangat dibutuhkan untuk dapat menolak badan ke udara atau keatas depan.

Kelenturan juga sangat dibutuhkan dalam lompat jauh karena saat melayang diudara kelenturan untuk mempersiapkan pendaratan dengan kecondongan badan kedepan, kecondongan kedepan juga berguna untuk membawa titik badan kedepan sehingga kemungkinan untuk siswa jatuh kebelakang saat pendaratan semakin kecil. Jadi untuk mendapatkan hasil lompatan yang bagus kelenturan sangat berpengaruh. Hal ini terbukti saat siswa melakukan gerakan melayang diudara diduga siswa tidak memiliki kelenturan yang baik dan menghasilkan lompatan yang kurang.

Berdasarkan penjelasan diatas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu siswa harus memiliki kecepatan, kekuatan dan kelenturan yang bagus sehingga menghasilkan lompatan yang jauh. Jadi untuk memastikan pernyataan diatas perlu rasanya terlebih dahulu melakukan tes kecepatan, kekuatan dan kelenturan pada siswa SMA N 3 Payakumbuh.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kecepatan pada siswa SMA N 3 Payakumbuh.
2. Kekuatan pada siswa SMA N 3 Payakumbuh.
3. Kelentukan pada siswa SMA N 3 Payakumbuh.
4. Kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.
4. Seberapa besar kontribusi kecepatan, kekuatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.

2. Untuk mengetahui besar kontribusi kekuatan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.
3. Untuk mengetahui besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.
4. Untuk mengetahui besar kontribusi kecepatan , kekuatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA N 3 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, serta pengetahuan bagi pembaca.
3. Menambah wawasan peneliti khususnya cabang olahraga atletik
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian sama secara lebih mendalam.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan ilmiah dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.