KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMA PERTIWI 1 PADANG
(Studi Korelasi Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas)

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)

Oleh

FAJRI AFDAL
2010/56135

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

2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Pertiwi 1 Padang (Studi Korelasi Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas)**
Nama	:	**Fajri Afdal**
NIM	:	**56135/2010**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan	:	**Kepelatihan**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Desember 2014

Disetujui Oleh

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Maidarman, M.Pd	**Drs. M. Ridwan**
NIP : 19600507 198503 1 004	**NIP : 196000724 198602 1 001**

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan

Drs. Maidarman. M.Pd
NIP : 19600507 298503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMA PERTIWI 1 PADANG
(Studi Korelasi Penjasorkes di Sekolah MenengahAtas)

Nama	**:FajriAfdal**
BP/NIM	**:2010/56135**
Program Studi	**:Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan	**:Kepelatihan**
Fakultas	**:Ilmu Keolahragaan**

Padang, Desember 2014

Tim Penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**Drs. Maidarman, M. Pd**	**1.**
2. Sekretaris	**Drs. M. Ridwan**	**2.**
3. Anggota	**Drs. Masrun, M.Kes. AIFO**	**3.**
4. Anggota	**Drs. Hermanzoni, M.Pd**	**4.**
5. Anggota	**Dr. Ishak Aziz, M.Pd**	**5.**

ABSTRAK

Fajri Afdal : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Pertiwi 1 Padang.
(Studi Korelasi Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas)

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan mengenai rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang yang mempengaruhi lompat jauh. Penelitian ini termasuk dalam penelitian Korelasional dan penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang..

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2014 di Kampus FIK UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Pertiwi 1 Padang dan sampel diambil berdasarkan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 35 orang siswa laki-laki. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Standing broad jump dan* tes kelentukan pinggang menggunakan *flexciometer*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji normalitas, *Product moment* sederhana dan untuk melihat kontribusi ditentukan dengan uji analisis korelasi Doolittle.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga hipotesis penelitian diterima dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X_1 dan Y, X_2 dan Y serta variabel X_1 dan X_2 terhadap Y diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa (1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 61,63%. (2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan pinggang (X_2) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 36,88%. (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) dengan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 98%.

Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, kemampuan lompat jauh

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Pertiwi 1 Padang (Studi Korelasi Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas)".** Shalawat berangkaikan salam dihaturkan pada Nabi Muhammad SAW, yang mana Beliau telah memberikan pencerahan akhlak serta sebagai tauladan dalam kehidupan dan Rahmat bagi seluruh alam. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Kemudian untuk yang tercinta kedua orang tua (ayah Afrizal dan ibu Mariyani) yang senantiasa mencurahkan kasih sayang serta doa, mendidik dan membesarkan peneliti hingga sampai ke jenjang perguruan tinggi, serta keluarga besar (Adik Rido dan nisa, Unin, Ibu dll) yang selalu memberikan dorongan, motivasi dan bantuan lainnya baik moril maupun materil kepada peneliti.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti mendapatkan bantuan yang tak terhingga, berupa dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan serta para Pembantu Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan sumbangsih dalam pembinaan kemahasiswaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pemikiran untuk kelancaran dalam berbagai hal mengenai penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd **(**pembimbing I) dan Drs. M. Ridwan (pembimbing II) yang telah memberikan bimbingan, dorongan,
4. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes AIFO, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Para Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Kepelatihan yang telah mengajarkan berbagai bidang ilmu terutama ilmu dibidang kepelatihan olahraga.
6. Para Staf Ketatausahaan Jurusan Kepelatihan yang telah membantu dalam memudahkan pengurusan administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Motivasi, sumbangan pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Jurusan Kepelatihan BP 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

9. Pihak SMA Pertiwi 1 Padang yang sudah banyak membantu kelancaran dalam melakukan penelitian
10. Untuk Ronal, Gande, Gunawan, Nuki, Maya yang telah banyak membantu.
11. Istri tercinta, Wira Adriani, SE yang sangat banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini
12. Untuk calon debay, semoga jadi anak yang soleh/ solehah dan berbakti kepada kedua orang tua nantinya.
13. Partai ”The Masik” (Hendra, Deni faham, Nonof, Yogi balance, Ujek Malik, Iman Paniang, Alan kekar, Rudi, Si Al)

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan keberkahan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini dan sebagai keterbatasan, peneliti mohon maaf atas segala kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Padang, Desember 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK..... i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL..... vii

DAFTAR GAMBAR..... viii

DAFTAR LAMPIRAN..... ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Kegunaan Penelitian..... 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

1. Lompat Jauh..... 8

a. Hakekat Lompat Jauh..... 8

b. Teknik Lompat Jauh..... 10

c. Macam-macam Gaya Dalam Lompat Jauh..... 14

2. Daya Ledak Otot Tungkai..... 16

3. Kelentukan Pinggang..... 21

B. Kerangka Konseptual..... 24

C. Hipotesis Penelitian..... 25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 26

B. Tempat dan Waktu Penelitian..... 26

C. Populasi dan Sampel 26

D. Definisi Opersional Variabel 29

E. Jenis dan Sumber data 30

F. Instrumen Penelitian dan teknik Pengumpulan Data 31

G. Teknik Analisis Data……... 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data..... 38

B. Pengujian Persyaratan Analisis 43

1. Uji Normalitas…… 43

2. Uji Independen Antara Variabel Bebas…… 44

3. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana dan Kontribusi.. 44

C. Pengujian Hipotesis……. 44

D. Pembahasan…….. 48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 51

B. Saran…… 51

DAFTAR PUSTAKA ……. 53

LAMPIRAN ……. 55

DOKUMENTASI ……. 75

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1 : Penyebaran Populasi Penelitian di SMA Pertiwi 1 Padang 27
2. Tabel 2 : Norma *Standing Broad Jump* 32
3. Tabel 3 : Norma Tes Kelentukan 34
4. Tabel 4 : Tim Pengumpul Data 35
5. Tabel 5 : Rata-Rata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian..... 38
6. Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) 39
7. Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X_2) 40
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Lompat Jauh(Y) 42
9. Tabel 9 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas 43
10. Tabel 10 : Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara X_1 - Y 46
11. Tabel 11 : Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara X_2 - Y 47
12. Tabel 12 : Analisis Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara X_1,X_2 - Y 48

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1 : Arena Lompat Jauh 12
2. Gambar 2 : Sikap dan Gerakan Pada Waktu Akan melakukan Tolakan..... 13
3. Gambar 3 : Sikap Badan pada Waktu Mendarat..... 14
4. Gambar 4 : Sikap Badan di Udara Gaya Jongkok 14
5. Gambar 5 : Sikap badan di Udara Gaya Menggantung..... 15
6. Gambar 6 : Sikap Badan Gaya Jalan di Udara 16
7. Gambar 7 : Otot Tungkai..... 18
8. Gambar 8 : Kerangka Konseptual..... 25
9. Gambar 9 : Alat Ukur Standing Broad Jump 32
10. Gambar 10 : Rangkaian Gerakan Standing Broad Jump..... 33
11. Gambar 11 : Tes Kelentukan Pinggang 34
12. Gambar 12 : Bak Lompat Jauh 35
13. Gambar 13 : Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) 40
14. Gambar 14 : Histogram Kelentukan Pinggang (X_2) 41
15. Gambar 15 : Histogram Lompat jauh 42

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1 : Data Lengkap hasil Penelitian 55
2. Lampiran 2 : Tabel Pesiapan Penghitungan Data..... 56
3. Lampiran 3 : Uji Normalitas Variabel X_1 58
4. Lampiran 4 : Uji Normalitas Variabel X_2 60
5. Lampiran 5 : Uji Normalitas Variabel Y..... 62
6. Lampiran 6 : Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana 63
7. Lampiran 7 : Perhitungan Korelasi Ganda Doolittle 68
8. Lampiran 8 : Korelasi Ganda Metode Doolittle dengan 2 Variabel Bebas dan 1 Variabel Terikat..... 70
9. Lampiran 9 : Tabel dari Harga Kritik dari *Product-Moment* 72
10. Lampiran 10 : Luas dibawah lengkung normal standar..... 73
11. Lampiran 11 : Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors 74
12. Lampiran 12 : Nilai Distribusi t..... 75
13. Lampiran 13 : Nilai-nilai Untuk Distribusi F 76
14. Lampiran 14 : Dokumentasi..... 79
15. Surat izin penelitian fakultas ilmu keolahragaan
16. Surat balasan keterangan izin penelitan Dinas Pendidikan Kota Padang
17. Surat keterangan pengujian alat dari UPTD
18. Surat keterangan telah Melakukan Penelitian dari SMA Pertiwi 1 Padang

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dalam kehidupan manusia, bisa kita bayangkan kalau tubuh manusia tidak pernah berolahraga, pastinya darah kurang lancar dan lebih parah lagi karna kurangnya aktifitas gerak atau olahraga, tubuh biasa obesitas (kegemukan). Intinya target yang sangat penting dalam berolahraga adalah kesehatan.

Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB I Pasal 1 No 4 menjelaskan bahwa, ”Olahraga adalah segala bentuk kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga merupakan lambang sebuah kekuatan, kepintaran, penuh semangat dan penuh kegembiraan, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat tidak hanya bertujuan untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II pasal 4. ”Keolahragan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 17 mengatakan bahwa "ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a. Olahraga pendidikan; b. Olahraga rekreasi; dan c. Olahraga prestasi". Selain itu dalam dunia olahraga juga dikenal istilah olahraga kesehatan, menurut Syafruddin (2011:12) "Olahraga kesehatan adalah olahraga atau kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan".

Aktivitas olahraga mengandung nilai-nilai positif yang dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani seperti kedisiplinan, kejujuran, sportivitas, tanggung jawab serta nilai-nilai positif lainnya. Berdasarkan hal itu pula salah seorang tokoh nasional yakni Bapak Ir. Soekarno Presiden Pertama Republik indonesia dalam mutohir dkk (2011: iv) mengatakan bahwa "olahraga sebagai *nation and character building*

Prestasi-prestasi yang pernah diraih dalam olahraga, di harapkan mampu merubah indonesia kepada yang lebih baik serta mampu mengharumkan nama bangsa,dan mengangkat harkat dan martabat negara indonesia salah satunya pada cabang atletik.

Atletik diambil dari bahasa inggris yaitu *Athletic*, sehubung dengan bermunculan klub-klub (*club*) atletik, hampir seluruh negara yang terlibat di dalamnya, dan membentuk organisasi atletik sebagai induk perkumpulan-perkumpulan atletik di negaranya masing-masing. Oleh karena itu perlombaan-perlombaan untuk kejuaraan atletik semakin sering diselenggarakan, namun peraturan perlombaan yang seragam pada saat itu belum ditentukan, hingga banyak kesalahpahaman, berdasarkan banyaknya ketidak beragaman peraturan

maka, pada tanggal 17 juli 1912 yaitu tiga hari setelah selesainya perlombaan atletik pada olimpiade modern V di stckholm, tokoh-tokoh atletik dari 17 negara yang mengikuti olimpiade antara lain: Amerika Serikat, Australia, Canada, Belgia, Chili, Austria, Denmark, Finlandia, Hongaria, Inggris, Jerman, Mesir, Norwegia, Perancis, Russia, Swedia dan Yunani dan pada saat itu membentuk suatu badan Internasional atletik. Dan berdiri ”Internasional Athletic amateur federation (IAAF)”. Pada pasal 100 di buku International Association of Athletics Federations peraturan lomba atletik – IAAF, tentang, menyamakan tata cara perlombaan atletik. Atletik harus di selengarakan dengan mengunakan peraturan IAAF hal ini di nyatakan dalam semua selebaran pengumuman, brosur, barang-barang produk tertentu, reklame/iklan dan buku acara/buku program perlombaan dan barang-barang cetakan lainnya.

Salah satu nomor yang di perlombakan dalam atletik adalah lompat jauh. Dari berbagai jenis nomor dalam cabang atletik, Lompat Jauh sebagai salah satu nomor yang dipertandingkan. Bahkan dalam IAAF *Competition Rules* 2006-2007 pasal 261 tentang event-event yang rekor dunianya dapat diakui salah satunya adalah nomor Lompat Jauh baik putra maupun putri. Namun sebagai nomor dalam cabang atletik yang selalu dipertandingkan dibandingkan dengan nomor lari, lompat jauh sangat sedikit jumlah pesertanya, dengan demikian kesempatan untuk memperoleh medali pada nomor lompat jauh sangat berpeluang.

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal perlu ditunjang beberapa persyaratan–persyaratan sebagaimana dikemukakan oleh Syafrudin (2011: 81)

> Ada dua faktor yang mempegaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang

> berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan pandangan tersebut untuk memperoleh lompatan yang jauh, tentunya seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang berkualitas, sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi jauhnya jarak yang dihasilkan, demikian pula tidak terkecuali bagi para siswa SMA Pertiwi 1 Padang dalam melakukan olahraga khususnya lompat jauh. Olahraga lompat jauh masih kurang digemari oleh siswa, seharusnya para siswa lebih mendalami olahraga atletik khususnya lompat jauh, karena dalam olahraga lompat jauh banyak terdapat gerakan-gerakkan latihan yang sangat bermanfaat untuk perkembangan fisik para siswa.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan melalukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Lompat jauh membutuhkan kecepatan yang luar biasa dan otot yang sangat kuat. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Bompa & H aff, 2009: 315), dalam Syafruddin (2011:122).

Berdasarkan observasi di SMA Pertiwi 1 Padang, dapat ditemukan di lapangan masih rendahnya kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang. Hal ini didasari oleh banyaknya materi olahraga yang di ajarkan di sekolah jadi dapat di maklumi, tidak mungkin sem ua olahraga dapat di lakukan oleh siswa SMA Pertiwi 1 Padang. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin mengangkat

penelitian yang berkenaan dengan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang, semoga dengan penelitian ini bisa menjadi motivasi atau koreksi untuk menjadi lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah yang berkenaan dengan masih rendahnya prestasi dan kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang, yaitu:

1. Faktor fisik dan mental berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
2. Faktor taktik dan strategi berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
3. Faktor kesempatan berlatih dan sarana prasarana berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
4. Faktor program latihan mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa
5. Faktor teknik berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
6. Faktor pelatih berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
7. Faktor daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
8. Faktor kelentukan pinggang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa
9. Faktor gizi bepengaruh terhadap kemampuan lompat jauh siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu tentang kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lompat jauh. Oleh sebab itu, untuk komponen utama dari penelitian ini cenderung lebih ditekankan pada 2 variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang dan 1 variabel terikat berupa kemampuan lompat jauh, sedangkan untuk objek pada penelitian ini adalah siswa SMA Pertiwi 1 Padang.

D. Rumusan Masalah

Seperti uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalahnya sebagai berikut.

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh?
3. Apakah Terdapat kontribusi dari daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA pertiwi 1 padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang

2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Pertiwi 1 Padang

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai studi banding bagi mahasiswa baik sebagai memperluas wawasan ilmu pengetahuan maupun sebagai referensi pembuatan karya ilmiah dalam penyelesaian tugas akhir
3. Bagi mahasiswa yang akan pl harus lebih memahami anak-anak di lapangan mau pun sekolah
4. Bagi masyarakat dan pembaca dapat dijadikan sebagai informasi tentang menambah wawasan pengetahuan keolahragaan.
5. Sebagai bahan bacaan diperpustakaan.