

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**ROLLY RAHMAN
NIM. 06719**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

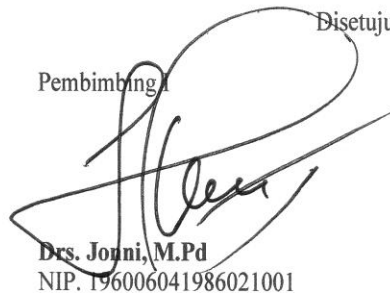
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Rolly Rahman
NIM : 06719
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

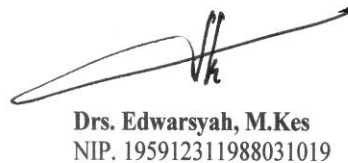
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 196006041986021001

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

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

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang
Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Nama : Rolly Rahman

NIM : 06719

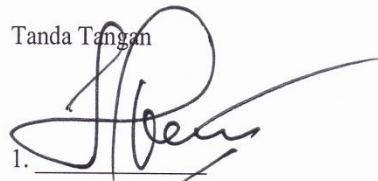
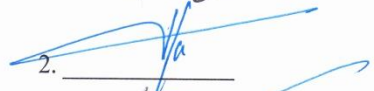
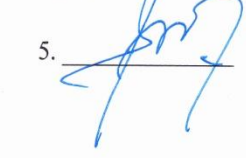
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Kibadra	3. 
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 



*Atas segala ridho dan restu Mu ya Allah perjalanan panjang telah
kutempuh
dan kulalui yang penuh tantangan dan cobaan Alhamdulillah atas rahmat
dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini
"Seandainya aku boleh memilih biarlah aku menjadi sang fajar
Yang gigih mengusir kelam namun rela menyingkir untuk
Memberikan tempat bagi sang surya yang lebih cemerlang
Biarlah aku menjadi Bintang atau Bulan yang tidak angkuh
Ketika bertakhta dan tidak mengeluh ketika terbenam"
(Dari Buku Detik- detik Terakhir Kehidupan Rasullullah)*

*Ya Allah... Ya Rabbi ...
Hari ini setitik kebahagiaan telah kuraih sekeping cita
Dan harapan telah kudapatkan
Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum Selesai
Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan
Di masa yang akan datang*

*Dalam suatu Kisah yang panjang ...
Penuh liku, ujian, cobaan dan hempasan ...
Saat jiwa telah penuh dengan kasih sayang dan doa ...
Seakan ujian, cobaan dan hempasan yang merasuk
Dengan kenikmatan dan kebahagiaan ...
Seiring dengan bergulirnya waktu kehidupan ...
Serentetan kisah masih kujalani ...
Harapanku sangat besar ...
Karena ku berharap ridho-mu ...*

*Alhamdulillah ya Allah ...
Hanya Engkau muara segala kesyukuran dan
Tumpahan keluh kesal.
Karena engkaulah yang mengatur dan membuat semuanya
Bukan mimpi dan menjadi berarti..*

Namun
perjalanan ku masih panjang
semua rahmat dan karunianya mudah-mudahan merupakan awal dari karirku
di masa yang akan datang
Ku persembahkan karya ini untuk kedua orang tua ku yang ku cintai,
Sehingga ananda dapat mencapai kesuksesan ini

Ya Allah kusadari apa yang ku buat hari ini
belum mampu untuk membalas setetes keringat orang tua ku,
karenanya ya Allah hamba bermohon jadikanlah keringat mereka sebagai mutiara
yang kemilau saat manusia kegelapan
jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan manusia saat manusia kepayahan
dan jadikanlah tetesan air mata mereka sebagai air pengapus dahaga saat manusia
kehausan

Kemudian terima kasih untuk seluruh sobat-sobatku yang tak terlupakan.
Andika, Syuradmhan, Robi, Kindi, Ani, Bram Suja, Hendri, YP, Eka, Ami, Ijah
Dan sobat-sobat C NR 08, yang selama ini banyak memberikan dorongan moril
dan semua yang mungkin tidak tersebut satu persatu, semoga sukses semua..!!!

Spesial buat Syuradmhan” jgn pulkam dulu ke Natuna, nikah dulu disini,. Andika
komandan Menwa UNP”86” Selesaikan dulu skripsi kamu, Ijah “unyu-unyu,
capek lah ba ajo lai, Amee “ mudah2an lulus PNS Hukum dan HAM, Ani” ka
manjadi urang Natuna lo Ani lai...

Akhir kata penulis mengharapkan ampunan mu ya Allah
Hari ini takkan terjadi tanpa izinmu ya Rahim
Sembah dan sujud ku berterima kasih
Kepada mu ya Allah

Wassallam
Rolly Rahman



ABSTRAK

Rolly Rahman 2012 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa masih rendahnya hasil lompat jauh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai serta hasil lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah atletik, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu hanya mahasiswa putra saja yaitu sebanyak 16 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan april - juni tahun 2012, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan trek Fakultas Ilmu Keolahragaan. Daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*, panjang tungkai dengan menggunakan alat *anthropometer*, dan hasil lompat jauh.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* menunjukkan bahwa; 1) terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh sebesar 21,44%, 2) terdapat sumbangan (kontribusi) panjang tungkai dengan hasil lompat jauh sebesar 26,61%, 3) terdapat sumbangan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh sebesar 39,85%. Dan disarankan kepada pelatih dan pemain agar meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan memberikan latihan khusus.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Lompat Jauh.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang"**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya Pelaksanaan Perkuliahan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun

badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Jonni, M.Pd sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Kibdra, Drs. Yulifri M.Pd, dan bapak Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji, yang telah memberikan masukan, saran dan bantuan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
8. Kedua orang tuaku Bapak Yusia dan Ibu Yusniar yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, serta kakak-

kakak yang telah memberi support, terima kasih atas dukungan dan do'anya kepada penulis.

9. Sahabat-sahabat terbaik Penjas 08 yang tak dapat disebutkan satu persatu “nan sanasib jo sapananguangan” terima kasih atas semuanya.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Lompat Jauh	8
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	13
3. Hakikat Panjang Tungkai	16
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Defenisi Operasional	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Prosedur Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	27

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	30
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	30
2..Panjang Tungkai.....	31
3. Hasil Lompat Jauh	32
A. Analisis Data.....	34
1. Uji Persyaratan Analisis.....	34
2. Uji Hipotesis.....	35
B. Pembahasan.....	37

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46
-------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Lompat Jauh.....	11
2. Otot Tungkai.....	16
3. Kerangka Konseptual.....	19
4. Sikap Awal dan Sewaktu Melompat di Papan Vertikal Jump.....	25
5. Lapangan Lompat Jauh.....	26
6. Histrogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	31
7. Histrogram Panjang Tungkai.....	32
8. Histrogram Hasil Lompat Jauh.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Alat-Alat Yang Dibutuhkan Dalam Penelitian.....	26
3. Tenaga Pambantu Penelitian.....	27
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	30
5. Distribusi frekuensi Panjang Tungkai (X_2).....	31
6. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh (Y).....	33
7. Rangkaian Uji Normalitas dan Uji Liliefors.....	34
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Hasil Lompat Jauh.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
2. Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Hasil Lompat Jauh.....	47
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dengan Uji Liliefors....	48
4. Uji Normalitas Panjang Tungkai (X_2) Dengan Uji Liliefors.....	49
5. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh (Y) Dengan Uji Liliefors.....	50
6. Analisis Korelasi Sederhana X_1 Dengan Y	51
7. Analisis Korelasi Sederhana X_2 Dengan Y	53
8. Analisis Korelasi Ganda X_1 dan X_2 Dengan Y	55
9. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	57
10. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	58
11. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	60
12. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia, dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Sesuai dengan Undang-Undang Dasar No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yaitu bahwa sistem keolahragaan nasional ini akan memberikan kepastian hukum bagi pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat dalam kegiatan keolahragaan. Dalam mewujudkan masyarakat dan bangsa yang gemar, aktif, sehat dan bugar, serta berprestasi dalam olahraga. Dengan demikian gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta upaya meningkatkan prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa pada tingkat internasional sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan Selain itu olahraga juga mempunyai tujuan yang cukup luas, karena tidak hanya bertujuan untuk mencapai prestasi dan kesegaran jasmani semata, tetapi untuk membina disiplin, sportifitas, serta persatuan dan kesatuan.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) yaitu : “ Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang

beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab “. Berdasarkan tujuan dari pendidikan nasional diatas, maka sebuah perguruan tinggi yang bergerak dalam bidang pendidikan berkewajiban menghasilkan, serta menyelenggarakan pendidikan akademik atau professional dalam satu disiplin ilmu tertentu baik secara kualitas maupun kuantitas.

Untuk memenuhi harapan tersebut, maka salah satu lembaga yang sangat berperan strategis adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hal ini dicantumkan dalam tujuan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yaitu :

“ (1) Menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan yang professional dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur. (2) Menghasilkan tenaga-tenaga instruktur pelatih yang handal dalam berbagai cabang olahraga yang memiliki kemampuan professional. (3) Menghasilkan tenaga pengelola/ manajemen olahraga/ konsultan dan jasa pengelola pertandingan olahraga dalam masyarakat. (4) menghasilkan lulusan yang mempunyai kepedulian akan maju mundurnya prestasi olahraga baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. (5) menghasilkan lulusan yang mempunyai budaya kewirausahaan dalam pengelolaan aktifitas keolahragaan “. (Pedoman Akademik UNP, 2006:7)

Dari kutipan diatas jelas terlihat ada dua kompetensi dalam bidang olahraga yang akan dimiliki oleh para mahasiswa setelah lulus nantinya, yaitu kompetensi akademik professional yang mampu menyiapkan peserta didik (kompetensi keguruan) dan kompetensi professional yang mampu bekerja dalam bidang olahraga diluar keguruan (non keguruan).

Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain, Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari seperti contoh : Berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami.

Melihat dari hal diatas jadi sewajarnya apabila Atletik menjadi Induk dari semua cabang olahraga, karena dicabang cabang lain sudah mengandung unsur-unsur gerakan pada Atletik. Ada beberapa nomor pada cabang olahraga atletik yaitu:

1. Nomor Lari yaitu lari jarak pendek 100, 200, 400 meter, lari jarak menengah 800 , 1500 meter, lari jarak jauh 5000, 10000 meter dan marathon 42,195 km
2. Nomor Lompat yaitu : lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah
3. Nomor Lempar yaitu : lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil

Sesuai dengan kurikulum Fakultas Ilmu Keolahragaan bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi mata kuliah wajib pada semua jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pada jurusan Pendidikan Olahraga mata kuliah atletik dasar dan atletik lanjutan adalah mata kuliah 3 SKS yg wajib diambil oleh setiap mahasiswa dan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga mata kuliah atletik terdiri dari atletik dasar, atletik pendalaman dan atletik spesialisasi, sedangkan pada jurusan Kesehatan

Rekreasi mata kuliah atletik langsung dibagi pada cabang nomor atletik itu sendiri.

Di dalam perkuliahan atletik praktek dan teori diharapkan kepada mahasiswa harus mempersiapkan kondisi fisiknya dan pengetahuan relevan dalam perkuliahan atletik. Didalam atletik terdapat beberapa nomor yang menjadi materi dalam perkuliahan yang harus dipelajari oleh mahasiswa, salah satunya adalah nomor lompat jauh. Nilai lengkap suatu mata kuliah dinyatakan dengan Nilai Mutu (NM) yaitu A, B, C, D dan E yang dalam Angka Mutu (AM) adalah 4, 3, 2, 1 dan 0 secara berurutan serta Sebutan Mutu (SM) yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Gagal.

Dengan fasilitas yang ada, mahasiswa diharapkan mampu menguasai teknik-teknik dengan baik, dengan teknik yang baik dan benar diharapkan mahasiswa mampu menerapkan teknik-teknik tersebut baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Dalam pelaksanaan materi perkuliahan tersebut mahasiswa membutuhkan berbagai komponen kondisi fisik yang menunjang keberhasilan lompat jauh yang dilakukan.

Soekarno dalam Kosbian (2004:1) mengemukakan “didalam aspek fisik terdapat ruang lingkup kondisi fisik merupakan dasar dalam penunjang prestasi. Komponen dasar di dalam kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*) kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik berupa faktor kondisi fisik maupun faktor

teknik. Faktor kondisi fisik berupa kecepatan, kelentukan, ketepatan dan daya ledak. Sedangkan faktor teknik berupa awalan, tolakan, irama langkah, melayang, dan mendarat. Selain itu konsentrasi juga dibutuhkan dalam melakukan teknik lompat jauh.

Berdasarkan dari faktor tersebut, faktor kondisi fisik yang memengaruhi kemampuan lompat jauh adalah kecepatan, karena kecepatan pada saat awalan melakukan lompatan akan menambah kekuatan pada saat melakukan tolakan, yang tidak kalah pentingnya dan sangat dibutuhkan dalam lompat jauh adalah daya ledak dan panjang tungkai. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai. Karena daya ledak sangat dibutuhkan pada saat menolak tahanan pada papan tumpuan. Selain itu faktor yang mendukung keberhasilan lompat jauh adalah panjang tungkai, karena semakin panjang tungkai seseorang maka jangkauan kaki pada saat mendarat itu semakin jauh kedepan.

Namun berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan dan informasi yang didapat dari dosen atletik yang mengajar di jurusan Pendidikan Olahraga, kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP Padang masih rendah, terutama mahasiswa Pendidikan Olahraga. Mahasiswa sebagai calon pendidik nantinya akan mengajarkan teknik lompat jauh kepada peserta didiknya, tapi bagaimana jika seorang pendidik mengajarkan kepada peserta didiknya jika pendidiknya sendiri belum menguasai atau kemampuan lompat jauhnya masih rendah.

Dari permasalahan diatas maka perlu dilakukan suatu penelitian yang dalam sehingga di dapat data dan informasi yang akurat serta untuk dapat dicarikan solusi atau jalan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP Padang, faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Daya ledak
3. Panjang tungkai
4. Kelentukan
5. Teknik
6. Koordinasi
7. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP, untuk menimbang waktu dan biaya maka pada penelitian ini penulis batasi masalah pada:

1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai.
2. Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP Padang.

D. Perumusan Masalah

Bertolak atau berpedoman pada pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah adalah “Sejauh mana Kontribusi Daya Ledak Otot dan Panjang Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang di teliti maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh mahasiswa FIK UNP Padang
2. Kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh mahasiswa FIK UNP Padang
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh mahasiswa FIK UNP Padang

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk menambah pengetahuan tentang atletik terutama pada nomor lompat jauh.
3. Dosen atau staf pengajar mata kuliah atletik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pertimbangan dan

masuk dalam proses perkuliahan.

4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
5. Peneliti berikutnya sebagai bahan penelitian yang relevan.
6. Sebagai informasi dan masukan bagi PASI (pengcab) kota Padang.