

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN  
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**SADEDDRIKA DEVA  
NIM. 02876**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

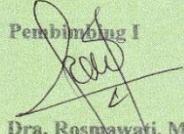
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN  
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Sadeddrika Deva  
NIM : 02876  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

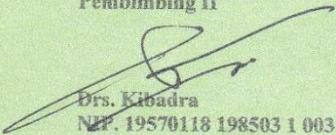
Padang, Juli 2012

Disetujui,

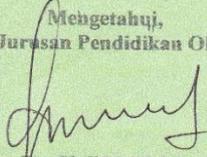
Pembimbing I

  
Dra. Rosmawati, M.Pd  
NIP. 19610311 198403 2 001

Pembimbing II

  
Drs. Kibadra  
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TELAH LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan  
Dengan Kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Sadeddrika Deva

NIM : 02876

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Juli 2012

Tim Penguji

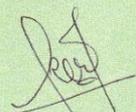
Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

Sekretaris : Drs. Kibadra

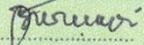
Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

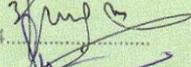
Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd

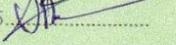
Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Allah tidak membebani seseorang melainkan  
sesuai dengan kemampuan hambanya  
Qs. Albaqarah : 286*

*Sesungguhnya di samping kesulitan, ada kemudahan  
Oleh karena itu bila engkau telah selesai dari satu pekerjaan  
lakukanlah pekerjaan yang lain dengan sesungguhnya  
Dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap  
Qs. Atlam Nasyrat : 6-9*

*Janganlah kamu merasa lemah dan janganlah kamu berduka cita  
Sesungguhnya kamu orang yang terbaik jika kamu beriman  
Qs. Ali Imran : 139*

*Berat memang ..... menjinakkan badai penghalang cita  
Tapi hidup adalah perjuangan yang butuh keberanian  
Bila keberanian adalah prinsip, maka kesabaran adalah strateginya  
Tuk menghalaubadai yang datang agar tercapai sukses yang  
Semilang.*

*Kupanjatkan puji syukur kehadiratmuya Allah  
Tanpa melupakan segala pemberian-Mu  
Ya Allah .....  
Sulit mempercayai detik, menit dan waktu yang berlalu  
Hari ini .... walau dengan langkah tertatih*

*Akhirnya .....  
Sepenggal kesuksesan dapat ku genggam  
Sebuah kebahagiaan bisa kuraih  
Ya Allah .....  
Jadikanlah sepercik kesuksesan ku ini  
Bukan akhir dari sebuah perjalanan*

*Celestial Ex  
art by K.G.C*

*©2003 RAGATA / ©2003 Synforest / CD-ROM SW-008*

*CieGien DATA*

*Namun .....*

*Awal dalam menelusuri jalan yang masih panjang  
Dengan segenap kerendahan hatiku, ku persembahkan  
Karyainibuat Papa (Drs. M. Ramli Khalik) dan  
Mama Tersayang (Hafsah Wahab)  
Untai ando'a mu adalah permataku  
Jerima kasih yang tak terhingga atas segala pengorbanan  
Dan tetesan keringatmu dalam membesarkan dan mewujudkan cita-  
Citaku.*

*Untaian terima kasih untuk Abang (Indra Irawan Putra S.F) dan  
Kakak (Linda Afriani A. Md) serta adikku (Dubi Mares Ortanki)  
yang selalu mendukung dan menjadi motivasi buatku dalam  
menyelesaikan kuliah ini.*

*Spesial ku persembahkan untaian terima kasihku ini  
Buat seseorang yang sangat special (Yuni Kurniati S. Sos)  
karena kasih sayang dan cinta yang kau berikan membuat  
aku bisa mencapai cita-cita  
Dan cinta yang kita idamkan...  
tersanjung aku untuk mengucapkan terima kasih*

*Jerima Kasih*

*Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing 1, sekaligus penasehat  
akademik, Drs. Kibadra selaku pembimbing 2 yang dengan sabar selalu  
memberikan bimbingan, Drs. Willadi Rasyid M. Pd,  
Drs Hasriwandi Nur M.Pd, Drs. Ali Asmi M.Pd, yang telah  
memberi masukan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini  
serta menjadi ilmu yang bermanfaat bagi saya kedepannya, mudah-  
mudahan semua petunjuk yang diberikan kepada saya dibalasi dengan  
pahala yang berlipat ganda oleh Allah S.W.J.*

*Amin....*



©2003 KAGAYA / ©2003 Symforest / CD-ROM SW-008

CieGien DATA

*Terima kasih sebagai ungkapan berbagi bahagia  
Ku persembahkan buat sahabat karibku yaitu, Syurhadman, Rolly  
Rahman, Yudi dan Hamdan. (makasih atas segala bantuannya,  
perhatiannya, dan motivasinya selama ini, semoga menjadi orang  
yang kreatif dan selalu berkarier).*

*Seluruh personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Maha  
Bhakti Universitas Negeri Padang mulai dari Perintis sampai  
angkatan XXXVI yang penulis banggakan karena sikap dan  
hirarki keseniorannya yang bagus serta jiwa korsa yang ada pada  
setiap Resimen dan loyalitasnya yang tinggi.*

*Skomen Men-Maharuyung dan Konas Menwa Indonesia serta  
pelatih Diksar di Secata-B Padang Panjang, pelatih Suskalak di  
Brigif 2 Marinir Cilandak, dan juga Suskapin di Grup-3 Kopassus  
Cijantung. Serta seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*

*Mohon maaf bagi semua yang telah berjasa pada penulisan skripsi  
ini yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, mudah-  
mudahan dibalasi oleh Allah SWT dengan berlipat ganda,  
amin.....*

*Kusadaridalam ketidaksempurnaan ini ya Allah  
Masih terlalu jauh jalan untuk ditempuh  
Untuk mencapai sebuah titik kedamaian.*

*Dan kebahagiaan yang tersimpan.  
Jadikanlah ini langkah awal bagiku*

*Untuk mencapai hari esok yang lebih cemerlang  
Amin.....*

*Padang, September 2012*



*Sadeddrika Deva.S.Pd*

*ny World*  
Index to his greatness

## ABSTRAK

**SADEDDRIKA DEVA : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa FIK UNP**

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah atletik dasar semester januari-juni 2012, yang disebabkan oleh faktor kondisi fisik kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga yang mengambil mata kuliah atletik semester januari-juni 2012 dengan kode seksi 10832, yang berjumlah 18 orang. Sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Porposive Sampling*, dimana dalam penelitian ini hanya mahasiswa putra yang berjumlah 16 orang yang ditetapkan menjadi sampel. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *vertical jump*, lari sprint 50 meter dan kemampuan lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda, dan untuk mengetahui hasil kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari analisis data, dapat diperoleh hasil : (1) Daya ledak otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP, dengan koefisien determinasi sebesar 28,6 %. (2) Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP, dengan koefisien determinasi sebesar 26,6 %. (3) Daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP dengan koefisien determinasi sebesar 40,3 %.

**Kata kunci :** Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kemampuan Lompat Jauh.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Dengan Kemampuan Lompat Mahasiswa FIK UNP”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jenjang Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Phill. H. Yanuar Kiram, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Olahraga.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dra. Rosmawati, M.Pd Selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I, Drs. Kibadra Selaku Pembimbing II yang telah banyak

memberikan masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.

5. Drs. Willadi Rasyid M.Pd, Drs. Hasriwandi Nur M.Pd, Drs. Ali Asmi M.Pd selaku tim Penguji yang telah memberikan koreksi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat Papa, Mama, Abang, Kakak dan Adek tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat dekat yang telah membantu dan memberi semangat dalam kelancaran skripsi ini.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan petunjuk yang diberikan menjadi amalan sholeh dan mendapat balasan di sisi Allah SWT. Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bermanfaat dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin...

Padang, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II    KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	7
2. Kecepatan.....	9
3. Kemampuan Lompat Jauh.....	10
a. Awalan.....	12
b. Tolakan.....	13
c. Saat Melayang di udara.....	14

B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Hipotesis .....	16
<b>BAB III  METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	17
B. Tempat dan Waktu Penelit.....	17
C. Populasi dan Sampel .....	17
D. Jenis dan Sumber Data.....	18
E. Variable Penelitian .....	18
F. Instrumen Penelitian.....	19
G. Teknik Pengumpulan Data.....	22
H. Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV  ANALISIS HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	25
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	29
C. Analisis dan Hasil Penelitian .....	29
D. Pembahasan.....	31
<b>BAB V  KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Deskripsi Data Penelitian.....	25
2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	25
3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	27
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lompat Jauh.....	28
5. Uji Normalitas Data Penelitian.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan dari start berdiri sampai persiapan menolak .....	13
2. Gerakan pada saat menolak.....	14
3. Sikap badan saat melayang di udara.....	15
4. Kerangka konseptual.....	16
5. Sikap awal dan sewaktu melompat di papan <i>vertical jump</i> .....	19
6. Histogram Data Daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ) .....	26
7. Histogram Data Kecepatan ( $X_1$ ).....	27
8. Histogram Data Kemampuan lompat jauh (Y).....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	41
2. Uji Normalitas Liliefors Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	42
3. Uji Normalitas Liliefors Data Kecepatan ( $X_2$ ).....	43
4. Uji Normalitas Liliefors Data Kemampuan Lompat Jauh ( $Y$ ).....	44
5. Analisis Korelasi Data $X_1Y$ .....	45
6. Analisis Korelasi Data $X_2Y$ .....	47
7. Analisis Korelasi Data $X_1X_2$ .....	49
8. Dokumentasi Penelitian.....	52
9. Surat Izin Penelitian .....	56

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP), merupakan salah satu lembaga yang memainkan peran strategis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) olahraga. Dalam buku pedoman Akademik UNP dinyatakan tujuan dan sasaran FIK UNP adalah :

Menghasilkan lulusan yang memiliki ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur. Menghasilkan tenaga-tenaga instruktur, pelatih yang handal dalam berbagai cabang olahraga yang memiliki kemampuan profesional. Menghasilkan tenaga pengelola/ manajemen olahraga/ konsultan dan jasa pengelola pertandingan olahraga dalam masyarakat. Menghasilkan lulusan yang mempunyai kepedulian akan maju mundurnya prestasi olahraga baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Menghasilkan lulusan yang mempunyai budaya kewirausahaan dalam pengelolaan aktifitas keolahragaan. (UNP, 2008:43-44)

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

Untuk memenuhi harapan tersebut disusunlah kurikulum yang disesuaikan dengan program dan jurusan yang ada di FIK UNP. Dari beberapa mata kuliah cabang olahraga yang diambil oleh mahasiswa salah satunya kuliah atletik dasar. Mata kuliah atletik dasar merupakan mata kuliah yang wajib diambil mahasiswa yang ada diseluruh jurusan FIK UNP. Sesuai

dengan silabus atletik dasar dengan materi yang harus dikuasai mahasiswa diantaranya : Teknik dasar lompat jauh, lompat tinggi, lari cepat, lempar cakram lempar lembing dan tolak peluru.

Untuk memperoleh hasil belajar yang baik mahasiswa diharapkan menguasai materi-materi tersebut diatas. Salah satunya materi yang harus dikuasai teknik dasar lompat jauh. Dalam materi lompat jauh ini mahasiswa diharapkan mampu melakukan teknik dasar lompat jauh dan memiliki hasil lompatan yang diharapkan.

Perkuliahan atletik adalah mempunyai bobot kredit 3 Satuan Kredit Semester (SKS) kegiatan perkuliahan dilakukan sebanyak satu kali pertemuan dalam satu minggu dengan rentang waktu 150 menit. Di samping itu para mahasiswa diberikan tugas-tugas mandiri berupa latihan mandiri yang dapat dilakukan diluar jadwal perkuliahan atau hari libur. Dengan demikian diharapkan mahasiswa dapat melakukan pematangan terhadap materi perkuliahan yang diterimanya pada tiap-tiap hari tatap muka perkuliahan.

Seorang mahasiswa harus dapat mempersiapkan kondisi fisiknya semaksimal mungkin untuk mencapai suatu prestasi belajar yang baik yaitu sesuai dengan kuliah praktik yang diikutinya. Kondisi fisik dalam lompat jauh mencakup berbagai komponen seperti : kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Komponen-komponen ini harus dipersiapkan sebaik-baiknya sesuai dengan kebutuhan secara teknis dari cabang olahraga atletik lompat jauh. Dalam hal ini seharusnya mahasiswa mempunyai keterampilan dan minat dalam olahraga agar dapat melahirkan prestasi yang baik ditingkat

kabupaten, provinsi dan nasional. Dalam hal ini juga, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional Indonesia, hal ini tertuang dalam Undang-Undang nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 bahwa :

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Bila diperhatikan kutipan di atas mengandung harapan terhadap manusia Indonesia yang di inginkan di masa depan yakni manusia Indonesia seutuhnya yang meliputi aspek psikis dan aspek fisik.

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh, banyak faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya hasil lompat jauh. Menurut Aip Syarifudin (1985:90) bahwa “si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, koordinasi gerakan dan juga harus memahami teknik sehingga bisa melakukan lompat jauh dengan baik”. Sedangkan faktor teknik yang berpengaruh dalam hasil lompat jauh diantaranya adalah : teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Diantara faktor yang kuat pengaruh dalam lompat jauh adalah kecepatan awalan, karena kecepatan awalan merupakan momen yang sangat menentukan. Faktor daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh karena dengan kerja otot tungkai yang baik akan menghasilkan tolakan yang kuat kearah atas dan ini menentukan jauhnya lompatan.

Namun berdasarkan observasi di lapangan ditemui kurangnya hasil lompat jauh pada Mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah atletik

semester januari-juni 2012 pada kode seksi 10832. Padahal berdasarkan uraian di atas bahwasanya untuk menghasilkan lompatan yang maksimal kemungkinan faktor-faktor yang menyebabkannya adalah postur tubuh, kecepatan, kelentukan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan, ayunan tangan, sikap badan di udara dan letak kaki tumpu. Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh :

1. Postur tubuh
2. Kecepatan
3. Kelentukan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Koordinasi gerakan
6. Ayunan tangan
7. Sikap badan di udara
8. Letak kaki tumpu
9. Teknik Menolak
10. Teknik Mendarat

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas serta karena keterbatasan waktu, dana dan literatur yang tersedia maka penulis membatasi hanya meneliti tentang variabel daya ledak otot tungkai, kecepatan

dan kemampuan lompat jauh mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIK UNP.

#### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.
2. Kontribusi kecepatan dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan lompat jauh mahasiswa FIK UNP.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, sebagai berikut :

1. Sebagai suatu persyaratan bagi penulis untuk meraih gelar sarjana olahraga (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih atletik khususnya pada nomor lompat jauh.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti selanjutnya.
4. Untuk menambah masukan bagi mahasiswa FIK UNP yang sedang mengikuti mata kuliah atletik pada nomor lompat jauh.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.