

ABSTRAK

Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Atletik SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang

Oleh: Yurisna Koto

Penelitian ini didasarkan dari masalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh Atlet Lompat Jauh SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang, sehingga masih kurangnya prestasi yang didapatkan. Masalah ini diduga karena beberapa faktor yang salah satunya rendahnya kecepatan dan kekuatan (khususnya kekuatan otot tungkai) dari Atlet. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai beserta Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok SMPN 34 Lubuk Buaya Kec. Koto Tangah Padang.

Jenis Penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Sedangkan sample diambil dengan menggunakan teknik *Total Sampling* dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 - 21 Desember 2016. Data tes Kecepatan diambil dengan menggunakan Tes Lari 30 Meter, Tes Kekuatan Otot diambil dengan menggunakan *Tes Leg Dynamometer* dan Tes kemampuan Lompat Jauh diambil dengan menggunakan Tes Lompat Jauh dengan Menggunakan Awalan. 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 untuk Putra :1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dengan kemampuan lompat jauh ($rx1y = 0.642$, $thitung = 2.73 > ttabel = 1.86$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 41%. Dan untuk Putri ($rx1y = 0.728$, $thitung = 3.00 > ttabel = 1.86$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 52%. 2). Untuk Putra Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X2) dengan kemampuan lompat jauh ($rx2y = 0.639$ $thitung = 2.34 > ttabel = 1.86$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 40%. Dan untuk Putri ($rx2y = 0.633$, $thitung = 2.32 > ttabel = 1.86$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 40%. 3). Untuk Putra Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dan kekuatan otot tungkai (X2) secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh (Y) ($Fhitung = 5.12 > Ftabel = 4.74$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 53%. Dan untuk Putri diperoleh ($Fhitung = 6.97 > Ftabel = 4.74$) sekaligus memberikan kontribusi sebesar 66%.