

ABSTRAK

Desti Lestari (2018): Pengaruh Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Survei : di SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu)

Berdasarkan pengamatan terhadap Peserta Didik Putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu ditemukan bahwa kemampuan lompat jauh yang dimiliki masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung antara variabel eksogen dengan endogen yaitu menemukan besarnya pengaruh langsung kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, dan percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan deskriptif dan analisis jalur (*path analysis*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Didik Putri SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu pada tahun 2018 yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling* jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter untuk mengukur kecepatan lari, tes *standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, pengisian kuisioner untuk mengukur percaya diri, dan tes lompat jauh untuk mengukur kemampuan lompat jauh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Pengaruh langsung kecepatan lari terhadap percaya diri sebesar 35,3%. (2) Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri sebesar 23,8%. (3) Pengaruh langsung kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 29,5%. (4) Pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 27,3% melalui percaya diri. (5) Pengaruh tidak langsung percaya diri terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 41,7% melalui percaya diri.

Kata Kunci : Kemampuan Lompat Jauh, Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Percaya Diri.

ABSTRACT

Desti Lestari (2018): The Influence of Running Speed, Leg Muscle Explosion Power and Self Confidence in Long Jump Ability (Survey Study: in SMP Negeri 1 Kecamatan Koto Kampar Hulu)

Based on observations of the students of Putri Negeri 1, Koto Sub-district, Kampar Hulu, it was found that the ability of the long jump owned was still low. This study aims to determine the direct effect between exogenous and endogenous variables, namely finding the direct effect of running speed, explosive leg muscle strength, and confidence in the ability of long jump.

This research is a quantitative research through a descriptive approach and path analysis. The population in this study were all female students of SMP Negeri 1 Koto Kampar Hulu Subdistrict in 2018 totaling 45 people. The sampling technique was carried out by saturated sampling, with a total sample of 45 people. Data were collected using a 30 meter running speed test to measure running speed, standing broad jump test to measure leg muscle explosive power, fill out questionnaires to measure confidence, and long jump test to measure long jump ability. The results of data analysis show that: (1) the direct effect of running speed on confidence is 35.3%. (2) The direct effect of limb muscle explosive power on self confidence is 23.8%. (3) The direct effect of running speed on long jump capability is 29.5%. (4) The indirect effect of leg muscle explosive power on the long jump ability of 27.3% through confidence. (5) The indirect effect of confidence in the long jump ability by 41.7% through confidence.

Keywords : *Ability to Jump Away, Running Speed, Explosive Muscle Limb Abilities, and Self Confidence.*