

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman

OLEH: FebriantoAnugrah,

Penelitian ini berawal dari rendahnya hasil lompat jauh Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Penyebab rendahnya hasil lompat jauh siswa diduga karena kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai yang kurang. Dimana kurangnya kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai berdampak pada hasil lompat yang di capai. Melihat keadaan tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman.

. Penelitian ini tergolong penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman sebanyak 114 orang. Cara penarikan sampel adalah teknik *Random sampling*, yaitu siswa kelas VIII sebanyak 23 orang terdiri dari 12 orang Putra dan 11 orang Putri. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran terhadap kecepatan lari siswa dengan satuan alat ukur detik, daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump* dalam satuan alat ukur meter/centimeter serta lompat jauh dalam satuan alat ukur meter/centimeter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik korelasional dan dilanjutkan dengan korelasi kontribusi secara determinan dan korelasi ganda.

Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa hipotesis pertama kecepatan lari siswa Putra memberikan kontribusi sebesar 85,90% dan Putri 61,30% terhadap hasil lompat jauh, hipotesis kedua terdapatnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh, dimana siswa Putra sebesar 89,90% dan siswa Putri 71,10% dan secara bersama-sama kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi masing-masing Putra sebesar 88,74% dan Putri 75,34% terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 2 Rao Kabupaten Pasaman.

Kata Kunci: Kecepatan lari, daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh