

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA SMPN 1 SUNGAI GERINGGIN

OLEH : IRWANTO

Masalah pada penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan lompat jauh siswa SMPN 1 Sungai Geringging, banyak faktor yang terkait diantaranya adalah kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Sungai Geringging.

Jenis penelitian ini adalah korelasi yaitu melihat berapa besar hubungan antara kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh. Populasi penelitian ini siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 14 orang. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 1 Sungai Geringging. Instrumen mengambil data kecepatan dengan lari 40 m, daya ledak otot tungkai vertical jump dan hasil lompat jauh dengan tes lompat jauh. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 40 m dan daya ledak otot tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah lompat jauh. Analisa data menggunakan formula product moment untuk dua variabel sedangkan untuk melihat kaitan tiga variabel digunakan regresi ganda pada taraf signifikan $-0.635 > r$ -tab 0.532.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan lari mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh ini ditandai dengan hubungan sedangkan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang berarti terhadap hubungan yang berarti dengan hasil lompat jauh ini ditandai dengan hubungan 32% selanjutnya terhadap yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap hasil lompat diperoleh

$P=0.848 > r$ -tab 0.532.

