

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan Lari 50 M Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

OLEH : ABDUL RAHIM /2011

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di kegiatan ekstrakurikuler SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, bahwa rendahnya kemampuan lompat jauh siswa di sekolah ini. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya tingkat kecepatan 50 meter dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan dan kontribusi Kecepatan Lari 50 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 20 orang. Tempat pelaksanaan penelitian ini di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, adapun tanggal waktu penelitian ini adalah tanggal 9 Mei sampai 25 Juli 2011. Data kecepatan lari 50 meter diambil dengan tes lari 50 meter, dan daya ledak otot tungkai diambil dengan tes *standing board jump* dan data hasil lompat jauh yaitu dengan tes lompat jauh. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 1,967 > t_{tabel} = 1,73$ dengan nilai $r = 0,424$ didapat $r^2 = 0,197$ adapun besar kontribusinya adalah 17,9 %, (2). Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,86 > t_{tabel} = 1,73$ dengan nilai $r = 0,504$ didapat $r^2 = 0,254$ adapun besar kontribusinya adalah 25,4 %, (3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $F_{hitung} = 1,967 > F_{tabel} = 1,73$ dengan nilai $R = 0,424$ didapat $R^2 = 0,197$ adapun besar kontribusinya adalah 86 %.