

SARI

Kuwat Sugiyono. 2010. *“Hubungan antara Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri di Dabin V Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010”* Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Utama Drs. Zaeni, M.Pd. dan Dosen Pembimbing Pendamping Drs. Margono, M.Kes.

Alasan pemilihan judul penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar kelas V; 2) Kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai masing – masing siswa tidaklah sama. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 2) Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 3) Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 4) Berapakah besar sumbangan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok?

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Dabin V Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2009/2010 sejumlah 75 anak yang terdiri dari : SD Negeri Karangrejo, SD Negeri 01 Jagung, SD Negeri 02 Jagung, SD Negeri 01 Langensari dan SD Negeri 02 Langensari yang seluruhnya berjumlah 75 siswa. Dengan cara *Total Sampling* sampel dalam penelitian ini adalah siswa Putra Kelas V SD Negeri Dabin V Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 75 anak. Metode penelitian yang digunakan adalah tes untuk memperoleh data yang sesuai mengenai kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai serta hasil lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan koefisien korelasi ganda.

Hasil penelitian diperoleh r_{hitung} sebesar 0,779 dan F_{reg} 3,52, dibandingkan dengan db 2 lawan 75 – 2 atau 2 lawan 73 pada taraf signifikansi 5% didapat harga F_{tabel} sebesar 3,10, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau 3,52 > 3,10. perhitungan SR % X_1 sebesar 33,98%, X_2 sebesar 66,02, yang berarti daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan yang paling besar terhadap kemampuan lompat jauh dibandingkan kecepatan lari. Efektifitas regresi sebesar 77,90%, yaitu kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai secara efektif menyumbang terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 77,90% dengan perincian 26,47% dari kecepatan lari dan 51,43% dari daya ledak otot tungkai. Dalam lompat jauh Otot yang dipakai paling dominan adalah otot tungkai atas dan otot tungkai bawah.

Kesimpulan penelitian ini 1) Ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok; 2) Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok; 3) Ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok; 4) Ada sumbangan yang berarti kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Saran dalam penelitian ini: 1) Seyogyanya bagi pelatih maupun guru penjaskes dalam pemilihan atlet lompat jauh agar mempertimbangkan faktor-faktor berdasarkan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai; 2) Bila diadakan penelitian serupa, supaya ditambah faktor-faktor lain seperti power otot tungkai ketepatan tumpuan, penerapan gaya, kekuatan kaki tumpu; 3) Peneliti yang serupa agar menggunakan sample yang lebih luas (dalam satu kecamatan atau dalam satu kabupaten) .