

SARI

Supodo. 2010. “*Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Se-Dabin I Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010*”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Utama Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes. dan Dosen Pembimbing Pendamping Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.

Kecepatan berlari dalam awalan lompat jauh sangat penting, oleh sebab itu untuk menghasilkan jarak lompatan yang jauh diperlukan ketepatan bertumpu, pada papan tolakan serta besarnya tolakan yang dihasilkan oleh daya ledak otot tungkai, sangatlah menentukan hasil lompatan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 2) Adakah hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 3) Adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 4) Seberapa besar sumbangan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok; 2) hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok; 3) hubungan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok?; 4) seberapa besar sumbangan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Populasi penelitian adalah siswa kelas V SD Se-Dabin I Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010 sejumlah 78 siswa (dari 13 SD). Teknik pengambilan sampel adalah *area probability sample*. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan perhitungan statistik diperoleh r_{hitung} sebesar 0,565 dan F_{reg} 48,62, sedang derajat kebebasan ($db=n-1$) untuk uji signifikansi F_{reg} adalah dibandingkan dengan sehingga db nya adalah 2 lawan 78 – 2 atau 2 lawan 76. Untuk db 2/76 pada taraf signifikansi 5% didapat harga F_{tabel} sebesar 3,10, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau 48,62 > 3,10. $SR\% X_1$ sebesar 17,47%, X_2 sebesar 82,53%, efektifitas regresi yang didapat dari perhitungan adalah sebesar 56,45%. Hal ini berarti bahwa kedua prediktor secara efektif menyumbang terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 56,45% dengan perincian 9,86% dari kecepatan lari dan 46,59% dari daya ledak otot tungkai.

Kesimpulan penelitian diperoleh 1) ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SD Se-Dabin I Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010; 2) ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SD Se-Dabin I Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010; 3) ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SD Se-Dabin I Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010; 4) ada sumbangan yang berarti kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh siswa putra kelas V SD Se-Dabin I Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2009/2010. Saran dalam penelitian ini adanya hubungan yang berarti antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai, maka seyogyanya bagi pelatih maupun guru penjasorkes dalam pemilihan atlet lompat jauh agar mempertimbangkan faktor-faktor berdasarkan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai.