

S A R I

Hanung Enggar Wijaya, 2010. Hubungan Antara Kecepatan Lari 40 m dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun 2009/2010.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran hubungan antara kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun 2009/2010. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tentang hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun 2009/2010 dengan jumlah 40 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling atau pengumpulan data secara homogen. Variabel penelitian ini adalah kemampuan lari 40 meter (X_1) yang diukur dengan tes kecepatan lari, kemampuan daya ledak otot tungkai yang diukur dengan loncat tegak dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diukur dengan lompatan kekuatan maksimal. Analisis data menggunakan analisis statistik korelasi product moment dengan bantuan program SPSS 17.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang Tahun 2009/2010 adalah sebagai berikut: 1) korelasi X_1 dan Y (kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok) adalah sebesar -0.448 dengan selang kepercayaan 95% adalah 0.312 (N=40), 2) Korelasi X_2 dan Y (kemampuan daya ledak otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok) adalah sebesar 0.517 dengan selang kepercayaan 95% adalah 0.312 (N=40).

Hal ini menunjukkan bahwa “Terdapat hubungan antara lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai (power) dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok”.

Kesimpulan penelitian adalah kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan lompat jauh pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. Disarankan bagi guru penjasorkes lebih meningkatkan dalam melakukan latihan lompat jauh dengan memperhatikan kedua komponen kondisi fisik yaitu kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai (power) guna menunjang keberhasilan dalam lompat jauh. Bagi kepala Sekolah Dasar Negeri Mertoyudan I Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang hendaknya ikut mengarahkan siswa dalam bidang olahraga. Diharapkan peran aktif guru, pembina, pelatih, ataupun semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan dan olahraga untuk memperhatikan, menumbuhkan, mengembangkan dan meningkatkan latihan.