SARI

Muhammad Nadhif, 2011. *Sumbangan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Atletik SMP Tri Mulya Semarang Tahun 2011*.

Kata kunci: Sumbangan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Permasalahan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Seberapa besar sumbangan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011? (2) Seberapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011? (3) Seberapa besar sumbangan kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Besar sumbangan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011, (2) Besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011, (3) Besar sumbangan kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011.

Metodologi penelitian : Populasi penelitian ini siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011. Variabel penelitian meliputi variabel bebas (prediktor) terdiri atas (1) kecepatan lari (X1), (2) kekuatan otot tungkai (X2) dan variabel terikat (kriterium) atau (Y) adalah hasil lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian : (1) tes lari 40 meter, (2) tes kekuatan otot tungkai, (3) tes lompat jauh gaya jongkok. Metode analisis data menggunakan uji analisis tunggal maupun ganda. Olah data menggunakan sistem SPSS.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Sumbangan kecepatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011 lebih besar daripada sumbangan kekuatan otot tungkai. Kecepatan memberikan sumbangan 39,9% dan kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan 38,9%. (2) Besarnya sumbangan kecepatan dan kekuatan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP Tri Mulya Semarang tahun 2011 sebesar 48,2%, karena selain kecepatan dan kekuatan otot tungkai masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lompat jauh dimana faktor-faktor tersebut juga memberikan sumbangannya.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan kepada peneliti yang akan datang, guru atau pelatih: (1) Untuk mendapatkan hasil maksimal dalam lompat jauh harus memperhatikan aspek kecepatan dan kekuatan otot tungkai karena keduanya memberikan sumbangan yang besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. (2) Hendaknya latihan–latihan kecepatan dan latihan-latihan kekuatan harus diberikan dalam sesi latihan. (3) Selain kecepatan dan kekuatan otot tungkai