HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN, PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

SKRIPSI
Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
PARTINAH
6101907047

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009

ABSTRAK

Partinah. 2009. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Panjang Tungkai dan Daya Ledak terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing utama Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. dan dosen pembimbing pendamping Dr. Sugiharto, MS.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah ada atau tidak hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, panjang tungkai dan daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra Kelas V SD Negeri Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan tahun 2009 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan hubungan daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
Populasi penelitian berjumlah 20 siswa putra kelas V SD Negeri Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009. Teknik pengambilan sampel adalah Total Sampling. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, hubungan product moment dan analisis regresi ganda.
Hasil analisis product moment menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan hubungan kekuatan otot tungkai antara dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan hubungan daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal ini terbukti dari harga koefisien hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok r = 0,876 > r pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,444. Harga koefisien hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok r = 0,787 > r pada taraf signifikansi 5% yaitu 0, 444. Harga koefisien hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok r = 0,756 > r pada taraf signifikansi 5% yaitu 0, 444. Harga koefisien hubungan antara daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok r = 0,745 > r pada taraf signifikansi 5% yaitu 0, 444. Harga koefisien hubungan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok F (12,747) > F (3,06), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.
Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, antara kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan antara daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, panjang tungkai, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Penulis menyarankan bagi para pelatih olahraga sebaiknya dapat memperhatikan komponen-komponen dasar yang berpengaruh pada cabang olahraga yang digelutinya. Sehingga prestasi olahraga yang ingin dikembangkan dapat tercapai sebagaimana yang diinginkan.