

SARI

Umi Qosidah. 2009. *Korelasi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan 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 Dr. Sugiharto, MS. dan dosen pembimbing pendamping Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah ada atau tidak korelasi panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta korelasi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra Kelas V SDN Surobayan Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan tahun 2009. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan korelasi daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta korelasi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Populasi penelitian berjumlah 18 siswa putra kelas V SDN Surobayan Kecamatan Wonopringgo Kabupaten 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, korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, korelasi kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan korelasi daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta korelasi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hal ini terbukti dari harga koefisien korelasi antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok $r_{hitung} = 0,905 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,468. Harga koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok $r_{hitung} = 0,708 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,468. Harga koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok $r_{hitung} = 0,866 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,468. Harga koefisien korelasi antara daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok $r_{hitung} = 0,777 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,468. Harga koefisien korelasi antara panjang tungkai, kekuatan otot

tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok $F_{hitung} (20,624) > F_{tabel} (3,18)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang positif dan signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, antara kekuatan otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, antara kekuatan otot lengan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok dan antara daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, serta antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Penulis menyarankan bagi para guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar dalam mengajar siswa hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik yang berupa latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan daya ledak.

