

## SARI

Gunawan Junaedi. 2010. **Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V, Sekolah Dasar Negeri 01, 02 Pengkol Kecamatan Jepara Tahun Pelajaran 2009 / 2010. Skripsi.** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas v, sekolah dasar negeri 01, 02 pengkol kecamatan jepara tahun pelajaran 2009 / 2010 ? Tujuan dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra Kelas V, Sekolah Dasar Negeri 01, 02 Pengkol Kecamatan Jepara Tahun Pelajaran 2009 / 20102010.

Metode penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah pada siswa putra kelas v, sekolah dasar negeri 01, 02 pengkol kecamatan jepara tahun pelajaran 2009 / 2010. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah 1) Tes *Standing board jump*, 2) Tes Lompat Jauh gaya jongkok. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi serta regresi sederhana dan ganda pada taraf signifikansi 5%.

Dari analisis data diperoleh hasil 1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $5.865 \geq 2.048$  dengan taraf signifikansi 5%. Dari analisis data diperoleh pengaruh masing-masing variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) ditunjukkan dengan sumbangan X sebesar 56,2 %.

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas v, sekolah dasar negeri 01, 02 pengkol kecamatan jepara tahun pelajaran 2009 / 2010. Saran yang penulis ajukan adalah karena Bagi para guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan didalam mengajar siswa hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai sehingga pemberian materi dapat berhasil guna dan berdaya guna.