

SARI

Skripsi ini berjudul “*Hubungan Kecepatan lari, Daya ledak otot tungkai, Kelentukan togok dan Koordinasi dengan Hasil Lompat Jauh gaya Jongkok Siswa Putera SD kelas IV Gugus Dahlia Kecamatan Kedungwuni – Kabupaten Pekalongan Tahun 2010*”

Permasalahan dalam pembahasan ini adalah adakah hubungan antara kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi dengan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putera SD kelas IV Gugus Dahlia Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2010

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan Kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD kelas IV putra Gugus Dahlia Kecamatan Kedungwuni – Kabupaten Pekalongan Tahun 2010

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Gugus Dahlia Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 103 siswa. Dengan cara *Total Sampling* sampel dalam penelitian ini berjumlah 103 siswa. Variabel dalam penelitian ini ada 2, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi. Dan variabel terikatnya adalah lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah *surve*, dengan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi selanjutnya dapat diinterpretasikan bahwa semakin cepat anak berlari, semakin tinggi kekuatan, semakin lentur lompatan maka akan semakin baik hasil lompat jauh gaya jongkoknya. Sebaliknya kecepatan lari, daya ledak otot tungkai, kelentukan togok dan koordinasi yang rendah atau lambat maka hasil lompat jauh gaya jongkok juga akan rendah atau kurang.

Hasil penelitian menunjukkan 1) lompat jauh gaya jongkok tanpa kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi menghasilkan skor tertinggi 4,00, terendah 3,28 dengan jumlah 317,0 dengan rata-rata 3,08. 2) lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi menghasilkan skor lebih baik yaitu tertinggi 4,00, terendah 3,28 dengan jumlah nilai 3,28 dan rata-rata 3,88, 3) Hal ini memberi arti bahwa hipotesis kerja (H_a) yang diajukan diterima

Kesimpulan berdasarkan rumusan masalah, landasan teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di depan, maka hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara atas masalah yang telah dikemukakan sebelumnya adalah H_a : “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera kelas IV SD Gugus Dahlia Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2010”
Saran penelitian ini diharapkan bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok, hendaknya dengan meningkatkan kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu berusaha memperdalam ilmu baik secara teori maupun praktek melalui penelitian-penelitian yang lain. Dalam hal ini adalah cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh sehingga anak didik yang diasuhnya dapat berkembang dan berprestasi dalam kegiatan belajar maupun melatih