

ABSTRAK

Budi Kurniadi. 2018. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMP N 6 Tambang.

Berdasarkan hasil observasi terhadap siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang terlihat bahwa hasil lompat jauh siswa masih dekat ke papan tolakan, hal tersebut diakibatkan oleh tidak maksimalnya daya ledak otot tungkai siswa, penguasaan teknik yang kurang baik dimana siswa terlihat ragu-ragu dalam menempatkan kaki pada saat tolakan, dan koordinasi gerak siswa yang tidak harmonis sehingga hasil lompat jauh siswa tidak maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas VIII SMP N 6 Tambang sebesar 30,36% dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,551 > 0,444$).

Kata kunci: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

Budi Kurniadi. 2018. Explosive Muscle Explosive Contribution To The Jump Left Results of Men's Styles of Class VIII SMP N 6 Tambang.

Based on the observation of the students of grade VIII SMP N 6 Tambang, it is seen that the students' long jump results are still close to the repulsion board, it is caused by the inexistence of the muscle limb muscle power of the students, the unfavorable technique satisfaction where the student looks hesitant in placing the foot at the time of repulsion, and coordination of student movement that is not harmonious so that student long jump results not maximal. The purpose of this study was to determine the contribution of explosive muscle limb power to the long jump results of the squat style of the students of grade VIII SMP N 6 Tambang. This type of research is correlation. Population in this research is student of class VIII SMP N 6 Tambang which amounted to 20 people. The technique used is total sampling. Data analysis technique used is r test. Based on result of research which have been done can be concluded that there is contribution of muscle limb explosive power to long jump result of squat style student of class VIII SMP N 6 Tambang 30,36% with rhitung bigger than rtabel ($0,551 > 0,444$).

Keywords: **Explosive Muscle Explosive Contribution, Squatted Long Jump Outcome**