

ABSTRAK

Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hasil Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas 8 SMP Negeri 1 Lenteng: 2014. Ach. Fauzi

Kata Kunci: *Indeks Maasa Tubuh, Hasil Lompatan.*

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah, peran guru masih sangat di perlukan dalam upaya menjadikan kegiatan pendidikan jasmani sebagai sarana pendidikan pada umumnya dan pembentukan keterampilan gerak pada khususnya. Untuk itu guru pendidikan jasmani perlu memilih dan menggunakan cara-cara pengajaran yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran, sehingga dari kegiatan pendidikan, anak didik akan memperoleh pengalaman belajar gerak yang efektif. Atletik merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang disajikan di kurikulum sekolah. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang ada, karena unsur dari atletik terdiri dari lari, lompat, dan lempar. Untuk menguasai teknik dalam atletik perlu adanya metode dan tahapan latihan yang sistematis untuk menunjang keterampilan dalam melakukan teknik dasar. Salah satunya adalah nomor lompat jauh merupakan salah satu bagian dari atletik, dimana seorang atlet melakukan lompatan sejauh mungkin untuk mencapai hasil maksimal.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dimana data yang akan diambil berupa angka. Desain penelitian adalah *korelasional* dimana dicari hubungan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebasnya adalah indeks massa tubuh dan variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh gaya jongkok. Populasinya siswa SMP Negeri 1 Lenteng sebanyak 112. Sampelnya diambil 20% sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Random sampling* (di undi). Jadi semua siswa punya kesempatan yang besar untuk dijadikan sampel penelitian. Prosedur berikutnya adalah mengolah data yang ada dengan program SPSS 17 dan penghitungan manual.

Terakhir pengujian hipotesis, berdasar hasil pengolahan data diperoleh koefisien korelasi r_{XY} (korelasi indeks massa tubuh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok) sebesar $-0,118989217$ dengan keterangan: tinggi. Artinya ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, dan atau bisa ditunjukkan bahwa hipotesis penelitian H_a diterima. Jadi apabila indeks massa tubuhnya semakin rendah hasil lompat jauhnya akan tambah jauh.