

ABSTRAK

Hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015.

Moh. Rafi'i

Kata Kunci: *Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompatan*

Olahraga atletik khususnya lompat jauh masih kurang diminati terutama di daerah pedesaan seperti di SD Negeri daleman I, hal ini salah satunya disebabkan karena faktor prasarana yang tidak mendukung, serta pada umumnya peserta didik lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan bermain seperti bermain bola kaki (sepak bola) dan permainan bola kecil (kasti). Seperti di SDN Daleman I Ganding, untuk mengoptimalkan kemampuan daya ledaknya masih tampak kurang efektif, terutama dalam pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh. Nilai ketuntasan masih diambang batas KKM, sehingga perlu peningkatan kondisi fisik. Kondisi ini akan dikoordinasikan dengan struktur anatomi tubuh berupa panjang tungkai, yang rata rata postur tubuh peserta didik masih dibawah standar postur ideal untuk SD. Diharapkan dengan koordinasi kedua kondisi tersebut akan menambah kompetensi siswa dalam mencapai hasil maksimal dalam pembelajaran penjas khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

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. Dalam penelitian ini populasi yang dijadikan subjek penelitian adalah seluruh peserta didik SD Negeri Daleman I tahun pelajaran 2014/2016, Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah sebagian populasi yang diambil dari Peserta didik Kelas V SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep. Adapun cara menentukan sampel atau subyek dengan cara *Cluster Random Sampling* yang berjumlah 44 orang.. Prosedur berikutnya adalah mengolah data yang ada dengan program *SPSS 17* dan penghitungan manual.

Berdasar hasil pengolahan data diperoleh koefisien korelasi r_{x1y} (korelasi panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,678 dengan tingkat hubungan interpretasi keduanya: kuat. Artinya ada hubungan yang kuat antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, dan atau bisa ditunjukkan bahwa hipotesis penelitian H_0 diterima. Sedangkan koefisien korelasi r_{x2y} (korelasi daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok) sebesar 0.768 dengan tingkat hubungan interpretasi keduanya: kuat. Hal ini menunjukkan hipotesis penelitian H_0 diterima, atau ada hubungan yang kuat antara daya ledak dengan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Setelah penelitian ini selesai dan hasil penelitian telah diolah maka dapat disimpulkan bahwa: 1). Panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh pada peserta didik Kelas V SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015.

2). Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh pada peserta didik Kelas V SD Negeri Daleman 1 Kecamatan Ganding Kabupaten Sumenep Tahun Peajaran 2014/2015.

