

ABSTRAK

Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Saronggi Tahun 2014/2015 Jefriandi Alvian, Ricky

Kata Kunci : Daya Ledak, Otot Tungkai, Otot Perut Dan Lompat Jauh

Untuk menguasai teknik dalam atletik perlu adanya metode dan tahapan latihan yang sistematis untuk menunjang keterampilan dalam melakukan teknik dasar. Untuk itulah pengenalan, pembinaan, dan pengembangan olahraga atletik ini sangat penting dikenal sebagai dasar pendidikan olahraga bagi siswa, agar siswa mendapat kemudahan dalam mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga khususnya pada nomor lompat jauh. Kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik akan dapat memberikan sumbangan yang cukup besar bagi atlet atau siswa untuk mencapai prestasi olahraga khususnya pada nomor lompat jauh, banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang perlu diberikan diantaranya adalah kekuatan otot tungkai.

Penggunaan metode penelitian dalam suatu research harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. berpendapat bahwa "Metodologi Research" sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sangat keras. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII-A SMP Negeri 2 Saronggi dengan tehnik Classter Random Sampling. Yaitu memilih satu kelas dengan cara mengacak (diundi/dilotre) dan kelas VII A keluar sebagai hasil undian.

Hasil penelitian besarnya koefisien korelasi antara variabel power otot tungkai (X_1) terhadap variabel kemampuan lompat jauh (Y) adalah sebesar 0,643 dengan koefisien determinasi sebesar 34,57%. Hal ini dapat dikatakan bahwa variabel power otot tungkai (X_1) memberikan kontribusi pada kemampuan lompat jauh (Y) siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi sebesar 34,57%. Besarnya koefisien korelasi antara variabel kekuatan otot perut (X_2) terhadap variabel kemampuan lompat jauh (Y) adalah sebesar 0,788 dengan koefisien determinasi sebesar 83,53 %. Hal ini dapat dikatakan bahwa variabel kekuatan otot perut (X_2) memberikan kontribusi pada kemampuan lompat jauh (Y) siswa kelas VII SMPN 2 Saronggi sebesar 83,53%.