

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, LINGKAR PAHA DAN KECEPATAN LARI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 GADINGREJO

Oleh

Davin Pradana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* tungkai, panjang tungkai, lingkaran paha, dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gadingrejo. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih serta guru olahraga sebagai bahan rujukan untuk mengembangkan program latihan lompat jauh, dengan memperhatikan berbagai aspek fisik.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode survei. Sampel yang digunakan adalah siswa putra dengan jumlah 40 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes *power* tungkai dengan *vertical jump*, pengukuran panjang tungkai dan lingkaran paha dengan *anthropometer*, serta tes kecepatan lari 30 meter, kemudian tes lompat jauh. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi *power* tungkai dengan hasil lompat jauh sebesar 0,9442, koefisien korelasi panjang tungkai sebesar 0,7852, koefisien korelasi lingkaran paha dengan sebesar 0,6619, serta koefisien korelasi kecepatan lari sebesar 0,9484. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *power* tungkai dan kecepatan lari memiliki hubungan yang sangat kuat, sedangkan panjang tungkai dan lingkaran paha memiliki hubungan yang kuat dengan hasil lompat jauh.

Kata Kunci : *Power* Tungkai, Lingkaran Paha, Kecepatan Lari, Lompat Jauh