

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 30 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 LEMONG PESISIR BARAT

Oleh

Meki Vahlevi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru olahraga sebagai bahan latihan meningkatkan hasil lompat jauh, hendaknya memperhatikan unsur kecepatan lari, dan daya ledak otot tungkai, khususnya pada olahraga cabang lompat jauh.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode *deskriptif korelasional*. Populasi yang digunakan adalah atlet atau siswa sekolah SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat yang berjumlah 51. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian didapat bahwa kecepatan lari 30 meter, dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat memiliki korelasi sebesar 6,7% dan koefisien korelasi daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat memiliki korelasi sebesar 14,3%. Dari ke dua variabel tersebut kontribusi antara kecepatan lari 30 meter (x_1) dan daya ledak otot tungkai (x_2) dengan hasil lompat (Y) adalah sebesar 20,58% dan sisanya 79,42% ditentukan faktor lain. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variabel daya ledak otot tungkai memiliki sumbangan yang lebih besar dibandingkan dengan variabel kecepatan lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lemong Pesisir Barat.

Kata Kunci : Hubungan, Kecepatan, Daya Ledak, Lompat jauh