



UNIVERSITAS SYIAH KUALA

UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SD NEGERI 1 SIMPANG ULIM RNKABUPATEN ACEH TIMUR TAHUN PELAJARAN RN2013/2014

ABSTRACT

ABSTRAK

Kata kunci: power otot tungkai, kemampuan lompat jauh.

Penelitian yang berjudul: "Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SD Negeri 1 Simpang Ulim Kabupaten Aceh Timur Tahun Pelajaran 2013/2014". Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan aktifitas berlari, lempar, lompat dan berjalan. Oleh sebab itu Atletik di sebut sebagai induk olahraga. Lompat jauh terdapat 4 tehnik dasar yang harus di kuasai oleh seorang atlit di antaranya Awalan, Tehnik lompat/tumpuan, Tehnik saat melayang di udara dan Tehnik mendarat. Untuk mencapai tingkat prestasi lompat jauh yang baik adalah power tungkai dan kondisi fisik sangat menentukan akan berprestasi. Kondisi fisik berarti peningkatan kekuatan otot kaki harus di susun dan di rencanakan dengan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SD Negeri 1 Simpang Ulim Kabupaten Aceh Timur Tahun Pelajaran 2013/2014. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan siswa SD Negeri 1 Simpang Ulim Kabupaten Aceh Timur Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 169 orang, sedangkan pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara Purposive Sampling atau sampel bertujuan, sebanyak 31 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes power otot tungkai dan tes kemampuan lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi sederhana, serta uji statistic (uji t) pada taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Rata-rata power otot tungkai (X) sebesar 1,81meter dan berada pada kategori "Cukup", sedangkan kemampuan lompat jauh (Y) sebesar 4,62 meter dan dikategorikan "Sedang", (2) Hasil perhitungan korelasi antara power otot tungkai (X) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) pada siswa SD Negeri 1 Simpang Ulim Kabupaten Aceh Timur Tahun Pelajaran 2013/2014 adalah sebanyak 0,58.. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya. Artinya terdapat power otot tungkai (X) terhadap kemampuan lompat jauh (Y) pada siswa SD Negeri 1 Simpang Ulim Kabupaten Aceh Timur Tahun Pelajaran 2013/2014, Sehingga dapat dijelaskan bahwa power otot tungkai mempengaruhi kemampuan lompat jauh pada siswa SD Negeri 1 Simpang Ulim Kabupaten Aceh Timur Tahun Pelajaran 2013/2014.