



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
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

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUTAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 PENJASKESREK FKIP UNSYIAH AHUN AKADEMIK 2017/201

ABSTRACT

ABSTRAK

Anwar, Khairil. 2017. Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Mahasiswa Angkatan 2015 Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Tahun Akademik 2017-2018. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas syiah Kuala.

Drs. Muhammad Jafar, M.pd (2) Drs. Alfian Rinaldy, M.pd

Kata Kunci : Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Lompat Jauh

Penelitian yang berjudul "Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Mahasiswa Angkatan 2015 Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Tahun Akademik 2017-2018". Upaya peningkatan kemampuan cabang olahraga, khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh maka perlu diprioritaskan faktor fisik. Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut adalah faktor fisik tersebut. Pelompat jauh sangat membutuhkan Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut supaya tercapainya lompatan yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap kemampuan Lompat Jauh pada Mahasiswa Angkatan 2015 Penjaskesrek FKIP UNSYIAH yang berjumlah 85 orang, sedangkan pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara Purposive Sampling atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sebanyak 15 orang mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes power otot tungkai, tes kekuatan otot perut dan tes kemampuan lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi, serta uji statistik (uji t). Hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut: (1) Nilai rata-rata power otot tungkai (x_1) sebesar 229,67 centimeter berada pada kategori "Sedang", sedangkan kekuatan otot perut (x_2) sebesar 51,7 berada pada kategori "Baik", dan kemampuan lompat jauh (y) sebesar 464,27 centimeter berada pada kategori "Baik".

Hasil perhitungan korelasi antara Power Otot Tungkai (x_1), Kekuatan Otot Perut (x_2) dan terhadap Kemampuan Lompat Jauh (y) pada mahasiswa angkatan 2015 Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Tahun Akademik 2017/2018 adalah sebanyak 1.006, dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya. Sehingga dapat dijelaskan bahwa power otot tungkai dan kekuatan otot perut mempengaruhi kemampuan lompat jauh pada Mahasiswa Angkatan 2015 Penjaskesrek FKIP UNSYIAH Tahun Akademik 2017/2018

Simpulan dari penelitian ini adalah Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut memberikan kontribusi yang sangat signifikan pada kemampuan Lompat Jauh Mahasiswa Angkatan 2015 Penjaskesrek FKIP UNSYIAH.