



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

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2015 TAHUN 2016

ABSTRACT

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Lari 50M dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2015 Tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2015 yang mendapat nilai (A) pada mata kuliah TP. Atletik dasar yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah purposive sampling.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara: (1) tes kecepatan lari 50M (2) tes daya ledak otot tungkai (standing broad jump) (3) tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus analisis korelasi ganda.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan lari 50M dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh ($F=4,37$), kecepatan lari 50M memberi kontribusi sebesar 72,25%, dan daya ledak otot tungkai 68,89% dengan kemampuan lompat jauh.