

ABSTRAK

Saifudin, Moh. Fanani. 2022. Hubungan kecepatan lari 50 Meter dan power tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP Budi Utomo Prambon Kabupaten Sidoarjo. Program studi : Pendidikan Jasmani , Fakultas Pedagogi dan Psikologi Uniersitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing I, **Dr.H.Harwanto, M.Pd,** dan Pembimbing II, **Shandy pieter pelamonia S.Pd, M.Pd**

Kata Kunci : Lompat Jauh, Kecepatan, Power Tungkai

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan lari 50 meter dan power tungkai dengan prestasi lompat jauh

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh.

Dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang menggunakan jenis pretest dan posstest. Sampel yang digunakan adalah sampel random yang terdiri dari Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Atletik SMP Budi Utomo Prambon Kabupate Sidoarjo.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO. diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) kelompok *pretest* sebesar $.000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO. diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) kelompok eksperimen sebesar $.005 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan kecepatan lari 50 meter dan power tungkai dengan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO. diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen sebesar 0.000, nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok kontrol yaitu

sebesar 0.003, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO Peningkatan tersebut dibuktikan, maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Hubungan kecepatan lari 50 meter dan *power* otot tungkai dalam upaya meningkatkan prestasi lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik di SMP BUDI UTOMO PRAMBON kabupaten SIDOARJO.

ABSTRACT

Saifudin, Moh. Fanani. 2022. *The relationship between 50 meter running speed and leg power with long jump achievement in extracurricular athletics at Budi Utomo Prambon Middle School, Sidoarjo Regency. Study program: Physical Education, Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor I, Dr.H.Harwanto, M.Pd, and Advisor II, Shandy Pieter Pelamonia S.Pd, M.Pd*

Keywords: Long Jump, Speed, Leg Power

The long jump is the result of the horizontal velocity created while from the start with the vertical force resulting from the force of the kicking leg. The speed obtained from the prefix is called the horizontal speed, which is very useful to help the strength when doing an upward push forward in the long jump.

In this study, there were 16 people using the pretest and posttest types. The sample used was a random sample consisting of Athletic Extracurricular Students at Budi Utomo Prambon Junior High School, Sidoarjo Regency.

So it can be said that there is a significant relationship between 50-meter running speed and leg muscle power in an effort to improve long jump achievement in extracurricular athletics at BUDI UTOMO PRAMBON SMP, SIDOARJO district. it is known that the value of sig (2-tailed) in the pretest group <0.005 , it can be said that H_0 is rejected and accepted so that there is a relationship between 50 meter running speed and leg power with long jump in extracurricular activities at SMP BUDI UTOMO PRAMBON, SIDOARJO district. it is known that the value of sig (2-tailed) in the experimental group is $.005 < 0.005$, it can be said that H_0 is rejected and accepted so that there is a relationship between 50 meter running speed and leg power with long jump achievement in extracurricular activities at SMP BUDI UTOMO PRAMBON, SIDOARJO district. it is known that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group of 0.000 , the value of sig. (2-tailed) in the control group that is equal to 0.003 , so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group <0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is a relationship between 50 meter running speed and leg power in an effort to improve long jump achievement in extracurricular athletics at BUDI UTOMO PRAMBON

SMP, SIDOARJO district. If this is proven, it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is a 50 meter running speed and leg power in an effort to improve long jump achievement in extracurricular athletics at BUDI UTOMO PRAMBON SMP, SIDOARJO district.

HALAMAN MOTO

“Sebagus apapun sebuah kata motivasi tidak akan merubah keadaan, jika kita hanya terdiam tanpa ada tindakan dan kemauan“

Kupersembahkan karya skripsi pertama saya ini kepada :

1. Allah SWT. Yang telah meridhoi segala urusan yang sudah saya jalankan dan Salam serta doa kepada junjungan Nabi Muhammad SAW semoga di limpahkan hidayahnya dan syafaatnya.
2. Kedua orang tua saya Ayah Kamali dan Ibu Solfiliyah, dan kakak M. Fauzi Sholikhudin tercinta dan tersayang, yang sangat berjasa dalam hidup saya serta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang sangat berharga bagi saya
3. Teman penjas seperjuangan angkatan 2018 terutama kelas C
4. Teman – teman Magang PLP 2.2, dan KKN Reguler Tematik 17 yang senantiasa membantu dan memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi.
5. SMP Budi Utomo Prambon, Kabupaten Sidoarjo yang ikut serta membantu penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu saya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.