

ABSTRAK

Aleksander Sangkang. 2021. Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 43 Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Daya Ledak, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya mutlak dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup, selain mempunyai pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama yakni *physical fitness* (kesegaran jasmani) *motor skill* (ketrampilan motorik) *knowledge* (pengetahuan) *social objective* (tujuan sosial).

Lompat jauh adalah: satu kesatuan yang harus dialami dan dirasa sebagai satu kesatuan pemisah yang dibuat dalam awalan, tumpuan, lompatan dan pendaratan. Dalam hal ini yang mengakibatkan Lompatan suatu tumpuan dan pendahuluan saat melayang sampai pada pendaratan yang sebaik-baiknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk pembinaan olahraga dalam membantu atlet-atlet lompat jauh dan untuk mengetahui sumbangan yang kontraktif antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan Lompat Jauh gaya Jongkok.

Metode yang digunakan adalah demonstrasi dengan tes Panjang Tungkai yakni ukur panjang tungkainya dengan meter dan tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan *vertical jump* tes, dan tes lompat jauh gaya jongkok. Regresi linier sederhana menggunakan 3 variabel yakni variabel X1, X2 dan Y, berdasarkan analisis pada regresi linier sederhana hasil $Y= 0,955$ untuk jumlah sebanyak 30 didapat bilangan batas signifikan

pada taraf kepercayaan 1% = 0,363 dan pada taraf kepercayaan 5% = 0,361. Jadi dengan taraf kepercayaan 5% $Y = 0,955$ lebih besar dari pada 0,361 maka di dalam penelitian ini hipotesis kerja tidak dapat diterima dengan kesimpulan Tidak Ada hubungan antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 43 Surabaya.

ABSTRACT

Aleksander Sangkang. 2021. The Relationship between Leg Length and Explosive Power of Leg Muscles on Squat Style Long Jump Results in Grade VIII Students of SMP Negeri 43 Surabaya. Thesis. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Leg Length, Explosive Power, Squat Style Long Jump.

Sports in human growth and development are absolutely absolute in the intensification of education as a coaching process that lasts a lifetime, apart from having a broad influence, sports education has the main objective, namely physical fitness (physical fitness), motor skills (motor skills), knowledge (knowledge), social objectives. (social goals).

Long jump is: a unity that must be experienced and felt as a unit of separation made in the prefix, support, leap and landing. In this case the jump results in a pedestal and prelude when hovering up to the best possible landing. The purpose of this study was to develop sports in helping long jump athletes and to determine the contractive contribution between leg length and leg muscle explosive power to the squat-style long jump ability.

The method used is a demonstration with a leg length test, namely measuring the length of the leg with a meter and a leg muscle burst test with a vertical jump test, and a squat force long jump test. Simple linear regression using 3 variables, namely variables X1, X2 and Y, based on the analysis on simple linear regression results $Y = 0.955$ for a total of 30 obtained a significant limit number at the confidence level of $1\% = 0.363$ and at the confidence level of $5\% = 0.361$. So with a confidence level of $5\% Y = 0.955$ greater than 0.361 , in this study the working hypothesis cannot be accepted with the conclusion that there is

no relationship between leg length and leg muscle explosive power with the squat-style long jump ability in Class VIII students of SMP Negeri 43 Surabaya.

