

Abstrak

Baihaqi, Amroni.. 2020. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut, Hasil Lompat Jauh.

Penelitian ini berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 1 Sedati. Upaya peningkatan kemampuan olahraga, yaitu pada cabang olahraga atletik lompat jauh maka sangat perlu diprioritaskan factor fisik. Kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut adalah factor fisik tersebut. Pelompat jauh sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut supaya tercapainya lompatan yang maksimal.

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Sedati yang berjumlah 30 siswa, sedangkan untuk Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 15 siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Sedati yang berjumlah 15 siswa. Pengambilan sampel dilakukan seluruh siswa, dengan jumlah sampel yang digunakan 15 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan

instrument dengan alat ukur *leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, sit-up 1 menit untuk mengukur kekuatan otot perut, melakukan lompat jauh sebanyak 3 kali lompatan, hasil yang terbaik diambil dari jarak lompatan terjauh. Berdasarkan hasil perhitungan regresi linear berganda menunjukkan nilai R Square sebesar 0,949, hal ini menyatakan bahwa hubungan Otot Tungkai (X_1) dan Otot Perut (X_2) terhadap Hasil Lompat Jauh (Y) adalah sebesar 94,9%. Jika dilihat dari nilai R-Square yang besarnya 0,949 menunjukkan bahwa kontribusi otot tungkai dan otot perut terhadap hasil lompat jauh sebesar 94,9%. Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan korelasi berganda menunjukkan nilai sig. F change $0,000 < 0,05$, maka berkolerasi. Maka ada hubungan signifikansi bahwa otot tungkai (X_1), otot perut (X_2), memiliki hubungan yang signifikansi terhadap hasil lompat jauh (Y) secara simultan. Sedangkan R sebesar 0,974 maka bisa disimpulkan tingkat hubungan otot tungkai (X_1), otot perut (X_2), terhadap hasil lompat jauh (Y) memiliki hubungan korelasi sempurna.

Simpulan dari penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi sangat signifikan terhadap kemampuan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Sedati.

Abstract

Baihaqi, Amroni .. 2020. Contribution of Leg and Abdominal Muscle Strength to Long Jump Results. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Keywords: Leg and Abdominal Muscle Strength, Long Jump Results.

This study entitled "Contribution of Leg and Abdominal Muscle Strength to Long Jump Results in Students of SMP Negeri 1 Sedati. Efforts to increase sports ability, namely in the long jump athletic sport, it is very necessary to prioritize physical factors. The strength of the leg muscles and the strength of the abdominal muscles are these physical factors. Long jumpers really need leg muscle strength and abdominal strength in order to achieve the maximum jump.

This study aims to determine the contribution of leg muscle strength and abdominal muscle strength to the long jump ability of 30 students of SMPN 1 Sedati, while for the sampling technique carried out by purposive sampling or determination of the sample with certain considerations, the sample in this study. namely amounting to 15 students.

The population in this study were all students of SMPN 1 Sedati, amounting to 15 students. Sampling was carried out by all students, with a sample size of 15 students. Data were collected using an instrument with a leg dynamometer measuring instrument to measure leg muscle strength, 1 minute

sit-ups to measure abdominal muscle strength, perform 3 long jumps, the best results were taken from the farthest jump distance. Based on the results of multiple linear regression calculations, the R Square value is 0.949, this indicates that the relationship between leg muscles (X1) and abdominal muscles (X2) to long jump results (Y) is 94.9%. When viewed from the R-Square value of 0.949, it shows that the contribution of leg muscles and abdominal muscles to the long jump result is 94.9%. Meanwhile, based on the results of multiple correlation calculations, it shows the sig value. F change $0.000 < 0.05$, then it is correlated. Then there is a significant relationship that leg muscles (X1), abdominal muscles (X2), have a significant relationship with the long jump result (Y) simultaneously. While R is 0.974, it can be concluded that the level of leg muscle relationship (X1), abdominal muscles (X2), to the long jump result (Y) has a perfect correlation. The conclusion of this study is that leg muscle strength and abdominal muscle strength have a very significant contribution to the long jump result ability of students of SMP Negeri 1 Sedati.