

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI TERHADAP HASIL LOMPATAN DALAM LOMPAT JAUH

Pembimbing I : Drs. H. Aming Supriatna. M.Pd

Pembimbing II : Iman Imanudin, S.Pd. M.Pd

Oleh :

Heri Muhammad Saefullah

0907020

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan tungkai yang signifikan dalam lompat jauh, serta mengetahui apakah ada hubungan kecepatan yang signifikan dalam lompat jauh, dan mengungkap apakah terdapat perbedaan yang signifikan diantara kekuatan tungkai dan kecepatan tersebut. Permasalahan tersebut menarik untuk penulis teliti dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang positif antara kekuatan tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Deskriptif dengan desain penelitian korelasi *pearson product moment* terhadap 27 Mahasiswa laki-laki Ilmu Keolahragaan angkatan 2011 Dengan teknik menggunakan *Simple Random Sampling*, instrument penelitian yang digunakan adalah alat pengukuran kekuatan tungkai dengan *Leg dynamometer* dan alat pengukuran kecepatan dalam satuan waktu dengan *stopwatch*. Hasil penelitian yang diperoleh adalah berdasarkan hasil dari perhitungan antara kekuatan tungkai dengan lompat jauh adalah 0.582 yang membuktikan bahwa koefisien korelasi tersebut termasuk kategori cukup kuat. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara kecepatan saat lari dengan lompat jauh adalah 0.511 yang membuktikan bahwa koefisien korelasi tersebut termasuk kategori cukup kuat. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara kekuatan tungkai dan kecepatan lari dengan lompat jauh adalah 0.621 yang membuktikan bahwa koefisien korelasi tersebut termasuk kategori kuat. Dengan demikian yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil lompatan adalah dari kekuatan tungkai.

Kata kunci : *kekuatan tungkai, kecepatan lari, lompat jauh.*

Heri Muhammad Saefullah, 2013

Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompatan Dalam Lompat Jauh
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu