

ABSTRAK

Febrian Nasoha. 2023. ”**Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo**”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Jambi, Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes. AIFO. Pembimbing (II) Mhd. Usni Zamzami Hasibuan S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo pada siswa kelas VIII, kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa masih rendah, hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman siswa pada faktor yang mempengaruhi hasil lompatan. Terlihat saat melakukan awalan siswa sering menurunkan kecepatannya pada saat akan menolak. Kemudian ketika akan melakukan tolakan terjadi kesalahan langkah kaki yang mengakibatkan siswa menolak tidak dengan kaki terkuatnya sehingga kinerja otot tungkai tidak bekerja secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo, dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo. Jumlah populasi sebanyak 50 siswa putra. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara sampling. Cara sampling yang digunakan yaitu simple random sampling dengan sampel berjumlah 34 siswa putra. Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan memberikan tes kecepatan lari 30 meter, tes *standing broad jump*, serta tes lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki kontribusi sebesar 36,36 % kemudian daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi sebesar 39,56%. Sehingga kontribusi yang diberikan oleh kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo sebanyak 75,92% sedangkan sisanya 24,08% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pelepat Ilir Bungo.