

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 100 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TEHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA PESERTA DIDIK KELAS V SDN 2 SERANGGAN

Yulia Maidina^{*}, Hegen Dadang Prayoga¹, Bonita Amalia²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240051
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1125049401

ABSTRAK

Yulia Maidina. 2023. "KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 100 METER DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TEHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA PESERTA DIDIK KELAS V SDN 2 SERANGGAN". Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam Kaimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Pembimbing I Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Pembimbing II Ahmad Maulana M.Pd.

Kata Kunci : Kontribusi Kecepatan lari, Daya Ledak Otot Tungkai, Lompat Jauh

Tujuan dari penelitian ini Kontribusi kecepatan Lari 100 Meter terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN kuin Selatan 1, Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN 2 Seranggan, Kontribusi Kecepatan Lari 100 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 2 Seranggan.

. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey yaitu dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Ada Kontribusi Kecepatan Lari 100 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 2 Seranggan. Ada Kontribusi Kecepatan Lari 100 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 2 Seranggan. Ada kontribusi kecepatan Lari 100 Meter dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN 2 Seranggan.

ABSTRACT

Yulia Maidina 2023." The Contribution of 100 Meters of Running Speed and Limb Muscle Explosive Power to the Long Jump Ability of Class IV Students at SDN 2 Seranggan" . Thesis, Sports Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. The Islamic University of Kaimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Supervisor I Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Supervisor II Ahmad Maulana, M.Pd.

Keywords: Contribution of running speed, leg muscle explosive power, long jump

The purpose of this study is the contribution of 100 Meter running speed to the long jump ability of the students of SDN 2 Seranggan, the contribution of leg muscle explosive power to the long jump ability of the students of SDN 2 Seranggan, the contribution of 100 Meter running speed and leg muscle explosive power. together on the long jump ability of the students of SDN 2 Seranggan Any Market.

. The method used in this study is a survey method with data collection techniques through tests and measurements.

Based on the results of research and discussion, there is a contribution of 100 Meter running speed to the long jump ability of the students of SDN 2 Seranggan. There is a contribution of leg muscle explosive power to the long jump ability of the students of SDN 2 Seranggan. limb muscle explosive power on the long jump ability of the students of SDN 2 Seranggan.