

# **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 Prayoga<sup>1</sup>, Bonita Amalia<sup>2</sup>  
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.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, Oktaria Tri. 2013. *Prestasi Belajar Penjas Orkes, Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Peserta Didik Kelas IV Dan V Sd Negeri 2 Wirasana Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013*. Program Studi S1 Pgsd Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Rukajat, Ajat. 2018. *Penedekatan Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Grup Penerbitan PT BUDI UTAMA.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukanti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY

Tim Revisi JPOK FKIP ULM. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM Banjarbaru Kalimantan Selatan.

[https://id.wikipedia.org/wiki/Lahan\\_basah](https://id.wikipedia.org/wiki/Lahan_basah)