

# **HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI MAKSIMUM DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN 5 LOKTABAT BANJARBARU**

Muhammad Ridwan Yunus\*, Hegen Dadang Prayoga<sup>1</sup>, Ari Tri Fitrianto<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240148  
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102  
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1105049201

## **ABSTRAK**

Muhammad Ridwan Yunus. 2023." HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI MAKSIMUM DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN 5 LOKTABAT BANJARBARU . 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 Bonita Amalia M.Pd.**

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

Tujuan dari penelitian ini Kontribusi kecepatan lari 50 Meter terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN kuin Selatan 1, Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru<sup>2</sup>, Hubungan Antara Kecepatan Lari Maksimum Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V Sdn 5 Loktabat Banjarbaru

. 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 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik .Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru<sup>2</sup>

## **ABSTRACT**

*Muhamad Ridwan Yunus 2023. "The Contribution of 50 Meters of Running Speed and Limb Muscle Explosive Power to the Long Jump Ability of Class IV Students at Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru2". 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 Amalia Barikah, M.Pd.*

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

*The purpose of this study is the contribution of 50 Meter running speed to the long jump ability of the students of Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru2, the contribution of leg muscle explosive power to the long jump ability of the students of Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru2, the contribution of 50 Meter running speed and leg muscle explosive power. together on the long jump ability of the students of Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru2 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 50 Meter running speed to the long jump ability of the students of Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru2. There is a contribution of leg muscle explosive power to the long jump ability of the students of Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru2. limb muscle explosive power on the long jump ability of the students of Kelas V SDN 5 Loktabat Banjarbaru*

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita Yusuf, 1992, *Olahraga Piihan Atletik*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ballesteros, JM., 1979, *pedoman Latihan Dasar Atletik*, Jakarta, PB PASI.
- . 1993 *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta : PB PASI
- Bompa O. T, 1983., *Theory and Methodology Of Training*, Dubuque, IOWA :  
———Kendal/Hunt Publising Company, hal 14-16, 231- 248.
- Benhard Gunter, 1986, *Atletik (Prinsip Dasar Latihan Lompat, Jangkit, Jauh dan galah)*, Semarang, Dahara Prize.
- Carr, Gerry A. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Garfindo Persada
- Depdikbud, 1979, *pedoman Mengajar Olahraga*, Semarang, Depdikbud.
- Guyto, Arthur C, And Hall, Jhon E, 1996, *Texbook Of Medical Physiological basis Of Physical Education And Athletics*, Fourth Edition, WB SoudersnCompany, USA, hal 10-14, 304-310.
- Harsono., 1988. *Coacing dan Aspek – aspek Psikologi dalam Coacing*, Jakarta: Tambak Kusumo.
- Harre D, 1982, *Prinsiple Of Sport Training Introdution To Theory And Metode Training*, berlin, Versalg.
- Janssen, Cr, 1983, *Applied Kinesiology And Biomechanics*, New York, Book Company.
- Jess Jerver. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Bandung : Pioner Jaya.
- M. Sajoto. 1988. *peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prizes
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahrag*. Semarang : Dahara Prizes.
- PASI, 1993, *Pedoman Melatih Atletik*, Jakarta, PB PASI.

