

PERBANDINGAN TINGKAT KONDISI FISIK DAN KETEPATAN SHOOTING FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SDN ALALAK SELATAN BANJARMASI

Lofi Rahmi*, Hegen Dadang Prayoga¹, Bonita Amalia²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240107
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1125049401

ABSTRAK

Lofi Rahmi. 19240107. *Kontribusi Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Pembimbing: (I) Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. (II) Bonita Amalia, M.Pd.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui: 1) Ada tidaknya kontribusi kecepatan lari terhadap lompat jauh siswa kelas Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 2) Ada tidaknya kontribusi power otot tungkai terhadap lompat jauh siswa kelas Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 3) Ada tidaknya Kontribusi Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin .

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif dengan Teknik *purposive sampling*, yaitu mencari kontribusi antara variabel-variabel yang satu dengan variabel lainnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa kelas Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin yang berjumlah 30 orang untuk dijadikan sampel penelitian.

Kesimpulan penelitian: 1) Ada kontribusi kecepatan lari terhadap lompat jauh siswa kelas Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 2) Ada kontribusi power otot tungkai terhadap lompat jauh siswa kelas Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 3) Ada Kontribusi Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin .

Kata Kunci: Kontribusi, Kecepatan Lari, power Otot Tungkai, Lompat jauh.

ABSTRACT

Lofi Rahmi. 19240107. Contribution of running speed and leg muscle power to the long jump style of squatting for eighth grade students of SMP Negeri 1 Banjarmasin. Thesis, Department of Sports Education, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University of Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Supervisor: (I) Hegen Dadang Prayoga, M.Pd.. (II) Bonita Amalia, M.Pd.

The purpose of this study was to determine: 1) Whether or not running speed contributed to the long jump of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 2) Whether or not there is a contribution of leg muscle power to the long jump of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 3) Whether or not there is a contribution of running speed and leg muscle power to the long jump squat style of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin.

The method used in this research is descriptive quantitative with purposive sampling technique, which is looking for the contribution of one variable to another.

The population in this study were students of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin totaling 30 people to be used as research samples.

Research conclusions: 1) There is a contribution of running speed to the long jump of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. 2) There is a contribution of leg muscle power to the long jump of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin. . 3) There is a contribution of running speed and leg muscle power to the long jump squat style of class VI SDN Pekauman 2 Banjarmasin.

Keywords: Contribution, Running Speed, Muscle Power, Long jump.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisma, T., Jafar, M., & Nusufi, M. (2017). Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2015 Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1).
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 38–51.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta :Raja Grafindo.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Giartama, G. (2018). LATIHAN RUNNING ABC TERHADAP HASIL KECEPATAN LARI 100 METER PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 30–39.
- Gurpreet, S., & Kanwaljeet, S. (2017). NORMATIVE SCALES FOR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION. *GYMNASIUM*, 13(1).
- Munafisah. 2018. *Atletik cabang Lompat jauh*. Semarang
- Paturrahman, A.D., Mudian, D., & Aris, I.N. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari dan power Otot Tungkai Terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawauan. *Biormatika : Jurnal Ilmia Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).