

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK SD NEGERI SUNGAI RASAU BATOLA

Syarifuddin , Hegen Dadang Prayoga ¹, Ahmad Maulana ²
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 19240116
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 111059401

ABSTRAK

Atletik adalah sebagai induk dari beberapa cabang olahraga. Karena pada cabang olahraga atletik terdapat pergerakan yang diperlukan pada cabang olahraga lainnya yaitu jalan, lari, lompat, lempar. Lompat jauh salah satu cabang olahraga atletik yang sering dilombakan pada hampir setiap even olahraga baik pada tingkat umum maupun pada kelompok mahasiswa atau pelajar. Misalnya pada kegiatan PORPROV, POPDA, KOSN, .Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan panjang tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan dari hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam penelitian yang telah dilakukan di Didik SD Negeri Sungai Rasau Batola memperoleh hasil yaitu $F_{hitung} (85,78) > F_{tabel} (3,35)$, yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara Kecepatan Lari (X1) dan Panjang Tungkai (X2) Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Peserta Didik SD Negeri Sungai Rasau Batola (Y)..

Kata Kunci : Tungkai, Gaya Jongkok, Peserta Didik,

ABSTRACT

Athletics is the parent of several sports. Because in athletics there are movements required in other sports, namely walking, running, jumping, throwing. Long jump is a branch of athletics that is often contested in almost every sporting event, both at the general level and among student or student groups. For example, in the PORPROV, POPDA, KOSN, activities. The aim of this research is to find out whether there is a relationship between leg length and running speed with the results of the squat long jump. Based on the results of data analysis, hypothesis testing and the discussion that has been presented, the researcher can conclude that in the research conducted at SMP Negeri 9 Banjarmasin the results were $F_{count} (85.78) > F_{table} (3.35)$, which means there is a relationship significant difference between Running Speed (X1) and Leg Length (X2) on the Long Jump Results of Students at SD Negeri Sungai Rasau Batola (Y).

Keywords: Limbs, Squatting Style, Students,

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyo B, Joan, Musyafari Waluyo, Setya Rahayu. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1 (1), 18-21.
- Deswantara, Yohanes Genta Dan Abdul Aziz Hakim. (2021). Analisis Gerak Tangan Dan Kaki Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Ayunan Tangan Terbuka Pada Atlet Dunia Jeff Henderson Saat Olimpiade *Men's Long Jump Di Rio De Janeiro* Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09 (01), 15-22.
- Fenanlampir Albertus, Muhammad Muhyi Faruq, (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : cv. Andi Offset.
- Herdiansyah Sefri. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3 (1), 117-123.
- Indriastuti. (2013). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Lompat Tanpa Awalan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas VIII SMA Negeri 1 Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Tidak Publikasikan. Muhtar, T. (2012). *Atletik*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Prasetyo, Koko. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Scholaria*, 6 (3), 196-205.
- Purwanto, (2013). Sumbangan Lari 30 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Tidak Publikasikan. Sugiyono. (2013). *Statistika Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Puspitasari, Ratna Nila. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG- - PAUD Trunojoyo*, 3 (1), 9-18.
- Putra, Oljumra, Heru Syarli Lesmana, M.Ridwan, Donie. (2020). Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atletik. *Jurnal Patriot*, 2 (3), 848-859.
- Rudiyanto, Musyafari Waluyo, Sugiharto.(2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Danpanjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1 (2), 26-31.
- Sugiyono,(2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Uket, Astri Gencari Ramadhani, Arif Anugerah Ilahi.(2017). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Panjang Langkah Terhadap Hasil Kecepatan Lari 50 Meter. *Jurnal Ilmiah*

Kanderang Tingang, 8(2). 171.