

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 30 METER DAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TEHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA PESERTA
DIDIK KELAS IV SDN TELUK DALAM 3
BANJARMASIN**

Sipa Rosyadi

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini Kontribusi kecepatan lari 30 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 Teluk Dalam 3 Banjarmasin, Kontribusi kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN Teluk Dalam 3 Banjarmasin Sebarang Pasar.

. 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 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN Teluk Dalam 3 Banjarmasin. Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN Teluk Dalam 3 Banjarmasin. Ada kontribusi kecepatan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada peserta didik SDN Teluk Dalam 3 Banjarmasin

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

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.

Sukamti, 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