

# **Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SDN Anjir Serapat Baru 1**

Aliansyah<sup>\*</sup>, Hegen Dadang Prayoga<sup>1</sup>, Bonita Amalia<sup>2</sup>  
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240068  
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102  
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1125049401

## **ABSTRAK**

Aliansyah. 2023.” Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SDN Anjir Serapat Baru 1, 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** : Pengaruh Latihan, Lompat Jauh , Gaya Jongkok

Tujuan dari penelitian ini Kontribusi Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SDN Anjir Serapat Baru 1,

. 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 Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai PB. Junior Desa Manunggal pada peserta didik .Ada kontribusi daya ledak otot tungkai Terhadap Power Otot Tungkai PB. Junior Desa Manunggal pada Terhadap Power Otot Tungkai PB. Junior Desa Manunggal

## ABSTRAC

*Aliansyah. 2023." THE RELATIONSHIP OF BODY HEIGHT, WEIGHT, AND LEG MUSCLE STRENGTH TO LEMB MUSCLE POWER PB. MANUNGGAL VILLAGE JUNIOR . Thesis, Sports Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Kaimantan Islamic University ( UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari. Supervisor I Muhammad Habibie, M.Pd. Supervisor II Hegen Dadang Prayoga M.Pd.*

*research is the contribution of leg muscle strength to PB leg muscle power. Junior Manunggal Village, Contribution of Body Height B, Body Weight to Leg Muscle Power PB. Manunggal Village Junior on PB Leg Muscle Power. Junior Manunggal Village, THE RELATIONSHIP OF HEIGHT, BODY WEIGHT, AND LEG MUSCLE STRENGTH TO LEMB MUSCLE POWER PB. VILLAGE JUNIORS .*

*The method used in this research is a survey method, namely data collection techniques through tests and measurements. Based on the results of research and discussion, there is a contribution of leg muscle strength to PB leg muscle power. Manunggal Village Junior among students. There is a contribution of leg muscle explosive power to PB leg muscle power. Manunggal Village Junior on PB Leg Muscle Power. Manunggal Village Junior Kirim masukan Panel samping Histori Tersimpan Beri kontribusi*

***Keywords: Relationship between height, body weight, leg muscle strength The aim of this***

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugihartono., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1). 7-13. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- A, N., L, M., & R, S. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Akurasi Jump Smash Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 2 Rambah. *Journal of Sport Education and Training*, 3(2), 85–94.
- Augusta, R.M., & Purnomo, M. (2013). Hubungan Antara Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Kaki Terhadap Hasil Jumping Smash (Studi pada PB Eka Jaya Krembung). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). 1-8.
- Aziz, M. A., Mubarak, M.Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 62-67.
- Mangun, F. A & Budiningsih, N. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2). 78-91. <https://doi.org/10.21009/GJIK.082.01>.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang