

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih beragamnya hasil lompat jauh siswa yang diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya power otot tungkai dan kecepatan lari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh, kontribusi kecepatan lari terhadap hasil lompat jauh, serta kontribusi power otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kawali.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Kawali, dengan sampel sebanyak 39 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes Standing Broad Jump untuk mengukur power otot tungkai, tes sprint 40 meter untuk mengukur kecepatan lari, dan tes lompat jauh untuk mengukur hasil lompat jauh. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, korelasi Product Moment, regresi ganda, dan koefisien determinasi dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil lompat jauh dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,584 dan memberikan kontribusi sebesar 34,1% terhadap hasil lompat jauh. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecepatan lari berkontribusi terhadap hasil lompat jauh, serta power otot tungkai dan kecepatan lari secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lompat jauh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik power otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang dicapai. Oleh karena itu, guru PJOK maupun pelatih disarankan untuk memberikan program latihan yang dapat meningkatkan kedua komponen kondisi fisik tersebut guna mendukung peningkatan kemampuan lompat jauh.

Kata kunci: power otot tungkai, kecepatan lari, lompat jauh, pendidikan jasmani, penelitian korelasional.

Abstract

This research was motivated by the variation in students' long jump performance, which was assumed to be influenced by physical fitness components, particularly leg muscle power and running speed. The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle power to long jump performance, the contribution of running speed to long jump performance, and the simultaneous contribution of leg muscle power and running speed to long jump performance among Grade XI students of SMK Negeri 1 Kawali.

This study employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of male Grade XI students of SMK Negeri 1 Kawali, with a sample of 39 students selected using purposive sampling. Data were collected through the Standing Broad Jump test to measure leg muscle power, the 40-meter sprint test to measure running speed, and the long jump test to measure long jump performance. Data analysis was conducted using descriptive statistics, prerequisite analysis tests,

Product Moment correlation, multiple regression, and the coefficient of determination at a significance level of 0.05.

The results showed that leg muscle power had a significant relationship with long jump performance, with a correlation coefficient of 0.584 and a contribution of 34.1% to long jump performance. The results also indicated that running speed contributed to long jump performance, while leg muscle power and running speed simultaneously made a significant contribution to students' long jump performance.

Based on the results, it can be concluded that the better the leg muscle power and running speed possessed by students, the better their long jump performance. Therefore, PJOK teachers and coaches are advised to provide training programs aimed at improving these two physical fitness components to support the improvement of long jump ability.

Keywords: leg muscle power, running speed, long jump, physical education, correlational research