

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
SMP NEGERI 2 LIMBOTO.**

(Study Kolerasi Pada Siswa Ekstra SMP Negeri 2 Limboto)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH

LA ODE MUHAMMAD AGUS ALKIRAB

NIM 832 413 035



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

2017

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SMP NEGERI 2 LIMBOTO**

(Study Kolerasi Pada Siswa Ekstra SMP Negeri 2 Limboto)

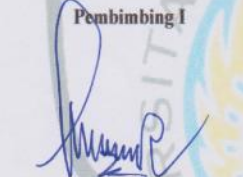
OLEH

La Ode Muhammad Agus Alkirab


NIM : 832 413 035

Telah Diperiksa Dan Disetujui Oleh Pembimbing Untuk Diuji.

Pembimbing I



Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 19571231 198603 1026

Pembimbing II


Edy Dharma P. Duhe, M.pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, M.Or
NIP. 19790403 200501 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SKRIPSI YANG BERJUDUL :

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 50 METER DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SMP NEGERI 2 LIMBOTO

(Study Kolerasi Pada Siswa Ekstra SMP Negeri 2 Limboto)

Oleh :

La Ode Muhammad Agus Alkirab

Nim: 832 413 035

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Oktober 2017

Pukul : 13.00 wita s/d selesai

NO.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Hartono Hadjarati M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 0002	1. Tgl.
2.	<u>Svarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	2. Tgl.
3.	<u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1026	3. Tgl.
4.	<u>Edv Dharma P. Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	4. Tgl.

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lilitje Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

La Ode Muhammad Agus Alkirab. Nim 832 413 035. Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VII¹ SMP Negeri 2 Limboto. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin M.Pd dan pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh pada siswa kelas VII¹ Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Limboto. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII¹ Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Limboto. Sampel penelitian ini berjumlah 20 siswa dengan metode teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara : (1) tes kecepatan lari 50 meter (2) tes daya ledak otot tungkai (*standing board jump*) (3) tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus analisis kolerasi ganda. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut : terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh ($F = 8.50$), kecepatan lari 50 meter memberi kontribusi sebesar 86.49%, dan daya ledak otot tungkai sebesar 84.64% dengan kemampuan lompat jauh.

Kata kunci :kecepatan lari 50 meter, daya ledak otot tungkai, hasil lompat jauh

ABSTRACT

La Ode Muhammad Agus Alkirab. Student ID 832 413 035. The Correlation between Speed of Run 50 Meters and Leg Explosive Power with Result of Long Jump on Students of Class VII¹, SMPN (State Junior High School) 2 Limboto. Department of Sport Exercise Education, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Drs. Ruskin M.Pd and Co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Long jump is one of jump categories in athletics sport. It is a jumping movement and lifting foot to the front in bringing weight as long as possible in the air that is performed quickly by pushing one of legs to reach the farthest distance.

This research aims to investigate The Correlation between Speed of Run 50 Meters and Legs Explosive Power with Result of Long Jump at Students of Class VII¹, SMPN 2 Limboto. Research population is students at class VII¹ of SMPN 2 Limboto. Meanwhile, its samples are 20 students determined by random sampling. Data of the research are collected by: (1) test of speed of run 50 meters (2) test of legs explosive power (standing board jump) (3) test of long jump ability. Data of the research are analyzed by multiple correlation analysis. Research finding reveals that there is positive and significant correlation between run speed and legs explosive power with result of long jump ($F=8.50$), speed of run 50 meters give contribution for 86.49% and legs explosive power for 84.64% with long jump ability.

Keywords: Speed of run 50 meters, legs explosive power, result of long jump

