

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN TAHUN
2022**

Oleh
Made Yudi Indra Permana, NIM 1616041019
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Atletik merupakan induk segala cabang olahraga seperti lari, lompat, jalan dan lempar. Lompat jauh didefinisikan sebagai suatu gerakan yang beruntutan dengan tujuan mencapai jarak sejauh mungkin. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi kecepatan dan power otot tungkai terhadap lompat jauh gaya jongkok. Studi ini mempergunakan metode penelitian korelasi. Metode korelasional ditujukan untuk mengaitkan hubungan variabel. Data pada studi ini berasal dari hasil tes pengukuran kecepatan maupun power otot tungkai. Hasil perhitungan data kecepatan 20 sampel mempunyai nilai mean yakni 5,7015 dengan standar deviasi 1,009. Kemudian kemampuan power otot tungkai pada 20 sampel mempunyai mean 1,9225 serta standar deviasi 0,3126. Hasil penghitungan kemampuan lompat jauh yakni mean 3,9255 dengan standar deviasi 0,5309. Subjek penelitian ini berjumlah 20 orang atlet dalam cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun 2022. Dari beberapa hasil analisa, dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini, yakni: Terdapat hubungan searah pada kecepatan pada lompat jauh gaya jongkok. Dalam artian, lompat jauh gaya jongkok akan semakin optimal apabila lari speed semakin cepat. Terdapat hubungan searah pada power otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok dihasilkan dari standing broad jump yang maksimal. Dari hasil penelitian ini dapat disarankan bagi pelatih, guru dan atlet agar dapat mengoptimalkan kecepatan dengan melakukan latihan lari speed 40-meter dan power otot tungkai dengan cara latihan standing broad jump.

Kata kunci: *Kecepatan dan power otot tungkai.*

**THE RELATIONSHIP OF SPEED AND LEFT MUSCLE POWER TO THE
RESULTS OF THE SQUAT STOPPING STYLE LONG IN
EXTRACURRICULAR ATHLETIC SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN
IN 2022**

By

**Made Yudi Indra Permana, NIM 1616041019
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan**

ABSTRACT

Athletics is the parent of all sports such as running, jumping, walking and throwing. The long jump is defined as a successive movement with the aim of reaching as far as possible. This study aims to identify the correlation of speed and leg muscle power to the long jump squat style. This study uses a correlation research method. The correlational method is intended to relate variable relationships. The data in this study came from the results of tests for measuring speed and leg muscle power. The results of the calculation of the speed data for 20 samples have a mean value of 5.7015 with a standard deviation of 1.009. Then the ability of leg muscle power in 20 samples has a mean of 1.9225 and a standard deviation of 0.3126. The result of calculating the long jump ability is 3.9255 with a standard deviation of 0.5309. The subjects of this study amounted to 20 athletes in the athletic sports branch in the long-distance squatting style athletic extracurricular squatting at SMP Negeri 2 Kubutambahan in 2022. From several analysis results, it can be concluded the following things, namely: There is a unidirectional relationship to speed in the long jump squat style. In a sense, the squat style long jump will be more optimal if the running speed is faster. There is a unidirectional relationship in leg muscle power with long jump squat style. The squat style long jump results from the maximum standing broad jump. From the results of this study, it can be suggested for coaches, teachers and athletes to optimize speed by doing 40-meter speed running exercises and leg muscle power by means of standing broad jump exercises.

Keywords: *Speed and leg muscle power.*