

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
ATLET PASI KABUPATEN KLUNGKUNG**

Oleh

Ni Putu Dewi Laraswati, NIM 1316041007

Jurusan Pendidikan Kepepatihan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, *power* otot tungkai dan kelentukan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Kabupaten Klungkung dengan melakukan beberapa tes yaitu tes kecepatan dilakukan dengan lari 30 meter, tes *power* otot tungkai dilakukan dengan *standing board jump*. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasional dengan sampel penelitian adalah atlet PASI Kabupaten Klungkung yang berjumlah 15 orang terdiri dari 6 orang putra dan 9 orang putri, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan melakukan tes kecepatan, *power* otot tungkai dan kelentukan dengan masing-masing 3 kali percobaan. Hasil penelitian menunjukkan korelasi variabel kecepatan (X1) dengan lompat jauh (Y) diperoleh nilai signifikan p-value sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar -0,565 bernilai negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tidak searah antara kecepatan dengan lompat jauh gaya jongkok dengan kata lain semakin cepat kecepatan dalam lari *speed* maka lompat jauh gaya jongkok akan semakin baik. Korelasi variabel *power* otot tungkai (X2) dengan lompat jauh (Y) diperoleh nilai signifikan p-value sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar 0,643 bernilai positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang searah antara *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok dengan kata lain semakin baik *standing broad jump* maka lompat jauh gaya jongkok akan semakin baik. Korelasi variabel kelentukan (X3) dengan lompat jauh (Y) diperoleh nilai signifikan p-value sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar 0,493 bernilai positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang searah antara kelentukan dengan lompat jauh gaya jongkok dengan kata lain semakin baik *sit and reach* maka lompat jauh gaya jongkok akan semakin baik.

Kata-kata kunci: korelasi, kecepatan, *power* otot tungkai, kelentukan, lompat jauh

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
ATLET PASI KABUPATEN KLUNGKUNG**

Oleh

Ni Putu Dewi Laraswati, NIM 1316041007

Jururusan Pendidikan Ke palatihan Olahraga

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between speed, leg muscle power and flexibility on squat-style long jump in athletes at PASI Klungkung Regency by conducting several tests namely a speed test performed by running 30 meters, a leg muscle power test performed with a standing board jump. This type of research is a correlational research method with a sample of 15 athletes from PASI Klungkung District consisting of 6 sons and 9 daughters, while the data collection technique is done by observing and doing speed tests, muscle power and flexibility with each of them. 3 trials each. The results showed the correlation of variable speed (X1) with long jump (Y) obtained a significant p-value of 0,000 ($0,000 < 0.05$) and a correlation value of -0,565 negative value, so it can be concluded that there is a unrelated relationship between speed and Long jump squat style in other words the faster the speed in running speed then the long jump squat style will be better. Correlation of leg muscle power variable (X2) with long jump (Y) obtained a significant p-value of 0,000 ($0,000 < 0.05$) and a correlation value of 0.643 is positive, so it can be concluded that there is a direct relationship between leg muscle power with Long jump squat style in other words the better the standing broad jump, the long jump squat style will get better. Correlation variable (X3) with long jump (Y) obtained a significant p-value of 0,000 ($0,000 < 0.05$) and a correlation value of 0.493 is positive, so it can be concluded that there is a unidirectional relationship between jumping and squat-style long jump in other words the better sit and reach, the long jump squat style will be better.

Key words: correlation, speed, leg muscle power, flexibility, long jump