

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak

Aulia Wicaksono

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

auliawicaksono40@gmail.com

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak”. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Bentuk penelitian yang digunakan adalah studi hubungan. Teknik pengumpulan data yaitu teknik tes dan pengukuran, sedangkan alat pengumpulan data yaitu tes *standing broad jump* dan tes lompat jauh gaya jongkok. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan *korelasi product moment*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi daya ledak otot tungkai (X) dengan hasil lompat jauh gaya jongkok (Y) sebesar $R_{xy} = 0,427 > r_t = 0,344$ pada taraf signifikan 0.05. Dari hasil ini, maka dinyatakan ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X TLAS SMK Negeri 4 Pontianak.

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, hasil lompat jauh gaya jongkok