ABSTRAK

ZAINUL ARIFIN : Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Badan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas X UPTD SMKN I Tulungagung Tahun Ajaran 2014-2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri 2014.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok Badan, dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung.

Penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mencari jawaban atas masalah ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan terhadah kemampuan lompat jauh. Sejalan dengan tujuan peneliti ini, maka penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif yang bersifat berhubungan antara tiga variabel, yaitu menerapkan hubungan antara variabel bebas yang meliputi kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan, variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung, sedangkan untuk menentukan jumlah sampel diadakan pemilihan kelas yang mempunyai siswa putra yang dominan secara acak atau random sampling yang akhirnya ditentukan 30 siswa putra kelas X.

Untuk mengumpulkan data, teknik yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan analisis tiga variabel. Taraf signifikan adalah komplemen dari taraf kepercayaan, yaitu taraf 95% artinya pada taraf 95% itulah seluruh hipotesis alternatif penelitian yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian signifikan, maka diperoleh petunjuk tentang karakteristik pengaruh antara variabel yang dicari. Apabila koefisien korelasi (rh) sama atau lebih besar dari (rt) pada taraf signifikan 95%, maka hipotesis alternatif yang diajukan diterima dalam arti hubungan yang positif dalam kepercayaan 95%. Sebaliknya jika (rh) lebih kecil dari (rt) pada taraf kepercayaan 95%, maka hipotesis alternatif yang diajukan ditolak, yaitu artinya ada hubungan antara variabel itu pada taraf 95%.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,41088.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok badan dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,581596.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan dengan kemampuan lompat jauh dalam cabang atletik adalah 0,33875.

Kesimpulan dengan melihat analisa hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan berhubungan dengan kemampuan lompat jauh. Sedangkan saran dari penulis adalah sebagai berikut : "*Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang atletik nomor lompat jauh dibutuhkan khususnya pada kekuatan otot tungkai dan kelentukan togok badan tarhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung*".