

ABSTRAK

Andi Sumanto (2017): Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMA Negeri 13 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Untuk memperoleh hasil lompat jauh yang maksimal diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Variabel dalam penelitian adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelentukan dan kemampuan lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 13 Padang yang berjumlah 678 orang. Sampel yang diambil adalah siswa putra kelas X, XI dan XII sebanyak 25 orang, pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Instrumen dalam yang dipakai dalam penelitian ini adalah *standing broad jump*, tes lari 30 meter, *flexiometer test* dan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil analisis menunjukkan : 1). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 13,79%. 2). Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 10,37%. 3). Terdapat kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 19,42%. 4). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMA Negeri 13 Padang sebesar 43,59%.