

ABSTRAK

Reza Dasali Putra. 2017. "Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh (Studi Korelasi Pada Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 13 Padang)". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah: faktor kecepatan dan faktor daya ledak otot tungkai. Kecepatan dan daya ledak otot tungkai diduga berkontribusi terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang.

Disain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah 22 orang siswa dan siswi (15 siswa dan 7 siswi) SMA Negeri 13 Padang yang terdaftar serta aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik. Sampel penelitian hanya putera saja yang berjumlah sebanyak 15 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel kecepatan maka instrumen yang digunakan adalah tes lari 30 meter. Untuk mengukur variabel daya ledak otot tungkai digunakan instrumen *standing broad jump test*. Untuk mengukur kemampuan lompat jauh maka dilakukan tes kemampuan lompat jauh. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05.

Hasil penelitian: (1) Terdapat kontribusi kecepatan sebesar 27,04% terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. (2) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 29,16% terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang. (3) Terdapat kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama sebesar 38,44% terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA Negeri 13 Padang.