

ABSTRAK

Agus Harikusuma (2019): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Jauhnya Hasil Lompat Jauh Siswa SMPN 3 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang.

Jenis penelitian merupakan penelitian *korelasi* dengan populasi adalah siswa SMPN 3 Padang, berjumlah 224 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 48 orang siswa laki-laki saja. *Instrument test* yang dipakai yaitu tes *standing board jump*, tes *flaxiometer*, kemampuan lompat jauh. Dengan memakai uji normalitas (*liliefors*) dan teknik analisis data dengan korelasi *product moment*, pada taraf signifikan ($\alpha=0.05$).

Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang. Dengan hasil $r_{hitung} (0,956) > r_{tabel} (0,284)$. (2) Terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang. Dengan hasil $r_{hitung} (0,895) > r_{tabel} (0,284)$. (3) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan jauhnya hasil lompat jauh siswa SMPN 3 Padang.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Lompat Jauh