

ABSTRAK

Hardison, 2018: “ Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Binaan Sekolah Sepakbola Alam Sakti Kerinci ”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai siswa binaan SSB Alam Sakti Kerinci, sehingga serangan yang dilakukan pemain akan kurang optimal. Hal ini berlaku pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai siswa binaan SSB Alam Sakti.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai siswa binaan SSB Alam Sakti. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain binaan sekolah sepakbola Alam Sakti Kerinci. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposiv sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya ledak otot tungkai pemain binaan dengan menggunakan *standing broad jump*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *tabulasi frekuensi*.

Hasil diperoleh nilai akhir tertinggi 234 cm dan nilai akhir terendah adalah dengan rata-rata 192 cm dan standar deviasi 13.24. Tidak ada sampel yang memperoleh nilai dengan kategori sangat kurang (0 %) dengan kelas interval 155 - 169 cm, ada sebanyak 4 orang sampel (27 %) memiliki hasil test dengan kelas interval 170 -202 cm dengan kategori kurang, sebanyak 3 orang sampel (20 %) memiliki hasil test dengan kelas interval 203 - 213 cm kategori cukup, sebanyak 6 orang sampel (40 %) memiliki hasil test dengan kelas interval 214 - 224 cm kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (13 %) memiliki hasil test dengan kelas interval 225 -235 cm kategori sangat baik. Sehingga daya ledak otot tungkai siswa binaan SSB Alam Sakti bisa di kategorikan baik.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai