

ABSTRAK

Oki Gusfiandra, (14901) : Studi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan hasil lompat jauh siswa kelas X Administrasi Perkantoran SMKN 1 Batusangkar

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya secara jelas tentang gambaran secara nyata daya ledak otot tungkai, kelentukan dan hasil lompat jauh siswa kelas X Administrasi Perkantoran SMKN 1 Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, kelentukan dan hasil lompat jauh.

Jenis penelitian ini adalah *descriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Administrasi Perkantoran SMKN 1 Batusangkar dengan jumlah 72 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 36 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump*, kelentukan dengan menggunakan tes kayang dan hasil lompat jauh dengan tes lompat jauh. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai, 2 orang (5,56%) dalam kategori baik sekali dan 4 orang (11,11%) kategori baik. Sedangkan dalam kategori sedang 6 orang (16,67%), dan 18 orang (50%) kategori kurang, serta 6 orang (16,67%) dalam kategori kurang sekali. Kelentukan, 5 orang (13,89%) dalam kategori baik sekali dan 9 orang (25%) kategori baik. Sedangkan dalam kategori sedang yaitu 7 orang (19,44%), dan 11 orang (30,56%) kategori kurang. Selanjutnya 4 orang siswa puteri (11,11%) kelentukan dalam kategori kurang sekali. Hasil lompat jauh hanya 4 orang (11,11%) dalam kategori baik sekali dan 17 orang (47,22%) dalam kategori baik. Sedangkan dalam kategori sedang yaitu 11 orang (30,56%), dan 3 orang (8,33%) dalam kategori kurang. Hanya 1 orang (16,67%) dalam kategori kurang sekali.