ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Hasil Lompat Jau Mahasiswa Pendidikan Olahraga FakultaIlmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

OLEH : Muhammad supriyadi

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa hasil lompat jauh mahasiswa masih rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelenturan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai, kelenturan, dan hasil lompat jauh mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 29 orang. Penelitian dilaksanakan di FIK UNP. Data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing board jump, kelenturan dengan menggunakan tes Sit and Reach dan tes lompat jauh.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh. Artinya terdapat sumbangan (kontribusi) daya ledak otot tungkai dan kelenturan secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh sebesar 31.8 % dan disarankan kepada dosen dan mahasiswa agar meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelenturan dengan memberikan latihan khusus.

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, kelenturan dan lompat jauh.