

## ABSTRAK

**Muhamad Ihsan (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Hasil Lompat Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Solok**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap atlet pelajar lompat jauh Kabupaten Solok, lompatan yang dihasilkan oleh atlet kurang maksimal. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil lompat jauh. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah atlet pelajar Kabupaten Solok yang berjumlah 364 atlet. Sedangkan sampel diambil secara *cluster ramdom sampling* dengan bagian kelompok setiap cabang sehingga diambil sampel cabang lompat jauh dengan jumlah 12 orang atlet. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh, terdapat kontribusi yang berarti antara Kelentukan Pinggang terhadap Hasil Lompat Jauh, dan terdapat kontribusi yang berarti antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Hasil Lompat Jauh. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang, sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah hasil lompat jauh. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai diambil dengan tes *Standing Broad Jump*, kelentukan pinggang dengan *flexiometer*, dan hasil lompat jauh. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus  $r^2 \times 100\%$ .

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 79,58% terhadap hasil lompat jauh atlet pelajar Kabupaten Solok, (2) Kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 44,64% terhadap hasil lompat jauh atlet pelajar Kabupaten Solok, (3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan sebesar 83,50% terhadap hasil lompat jauh atlet pelajar Kabupaten Solok.

**Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, dan Hasil Lompat Jauh**