

ABSTRAK

Zulki, (85396) : Studi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Atlet Lari Jarak Pendek Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan lari atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan lari diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan kecepatan atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman, serta untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman

Jenis penelitian ini adalah *descriptive* dan dilanjutnya dengan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek yang berjumlah sebanyak 15 orang dengan rincian 9 orang atlet putera dan 6 orang atlet puteri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sensus*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 15 orang. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* dan kecepatan menggunakan tes lari 40 meter. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dan analisis korelasional (*product moment*)

Berdasarkan hasil penelitian untuk variabel daya ledak otot tungkai, dan variabel kecepatan, dari 9 orang atlet putera 5 orang skor di atas kelompok rata-rata, dan 4 orang skor di bawah kelompok rata-rata. Sedangkan atlet puteri, dari 6 orang atlet 3 orang skor di atas kelompok rata-rata dan 3 orang pula skornya berada di bawah kelompok rata-rata. Selanjutnya hasil penelitian juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter atlet lari jarak pendek Kabupaten Padang Pariaman .