

## ABSTRAK

### **Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir**

**OLEH : RAFLI JAL YUDA**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap masalah yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan bahwa Kemampuan Lompat Jauh siswa masih kurang memuaskan. Masalah inilah disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya kecepatan dan daya ledak otot tungkai dari siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 102 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* dan berjumlah 26 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, adapun waktu penelitian pada bulan Mei 2012. Pengumpulan data kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump*, dan kemampuan lompat jauh dengan menggunakan tes lompat jauh.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan lompat jauh ditandai dengan  $t_{hitung} (2,35) > t_{tabel} (1,71)$  dan berkontribusi sebesar 18,71%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh ditandai dengan  $t_{hitung} (2,69) > t_{tabel} (1,71)$  dan berkontribusi sebesar 23,19%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh dan ditandai dengan  $F_{hitung} (4,96) > F_{tabel} (3,42)$  dan berkontribusi sebesar sebesar 30,14%.

***Kata Kunci: Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh***