

ABSTRAK

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP TIGER SPRONG SISWA KELAS X SMA N 2 METRO LAMPUNG 2015

Oleh

PANDU DHARMA WARDANI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai, dan kelentukan terhadap kemampuan gerak dasar *tiger sprong* pada siswa kelas X SMA N 2 Metro Lampung tahun 2015. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 siswa, dengan sampel sebanyak 30 siswa, sehingga disebut sampel populasi (*total sampling*). Pengumpulan data *power* otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, Kelentukan menggunakan *Flexometer*, serta analisis data menggunakan *regresi* linier sederhana dan *regresi* linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,812 dan memberikan kontribusi sebesar 65,9%, Kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,752 memberikan kontribusi sebesar 56,5% sedangkan *power* otot tungkai dan kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,848 dan memberikan kontribusi sebesar 71,9%.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan gerak dasar *tiger sprong* adalah *power* otot tungkai yaitu sebesar 65,9%. Sebagai implikasikan untuk memperoleh keberhasilan gerakan *tiger sprong*, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama *power* otot tungkai.

Kata Kunci : Power, Tungkai, Kelentukan, Tiger Sprong, Kontribusi.