

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU**

**Oleh**

**ANNA NOVELLIA**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih lemahnya kelentukan dan daya ledak otot tungkai siswa putri ekstrakurikuler atletik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian digunakan adalah metode *Deskriptif korelasional*. Sampel berjumlah 30 siswa putri. Penganbilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,44 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,70 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok sedangkan kelentukan dan daya ledak otot tungkai memiliki koefisien korelasi 0,43 dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memiliki hubungan terbesar dengan hasil lompat jauh gaya jongkok adalah daya ledak otot tungkai yaitu sebesar 0,70 Sebagai implikasikan untuk memperoleh hasil lompat jauh gaya jongkok, perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama daya ledak otot tungkai.

**Kata Kunci :** Kelentukan, Daya Ledak, Lompat Jauh.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIBILITY OF LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND RESULTS WITH STYLE LONG JUMP SQUAT STUDENT ON PRINCESS SMP NEGERI 1 ADILUWIH PRINGSEWU

By

ANNA NOVELLIA

The problem in this research is still weak muscle flexibility and explosive power leg female student extracurricular athletics in doing long jump squat style. The research method used is *descriptive correlational* method. Samples were 30 students daughters. Penganbilan samples using *total sampling*. Data were collected by using test and measurement and data analysis technique using *product moment* correlation. The results showed that flexibility has a correlation coefficient of 0.44 with the result of long jump style squat, leg muscle explosive power has a correlation coefficient of 0.70 with the result of long jump squat style while flexibility and explosive power leg muscle has a correlation coefficient of 0.43 with a jump results much style squat. It can be concluded that the variables that have the greatest relationship with the results of long jump is the squat style of leg muscle explosive power that is equal to 0.70 For implies to gain long jump squat style, need to pay attention to all the physical elements, especially the explosive power leg muscle.

**Keywords:** flexibility, Burst Power, Long Jump.