

ABSTRACT

The Contribution of Leg Muscle Explosive Power, Flexibility and Balance from Athletes of Pencak Silat at Sakato Institution of Martial Arts in Padang

Rahmat Natsir

Based on the writels observation, it appears that the low ability from sakato instituation of martial athletes for doing front kick this study alwys to observes tho contribution of climb muscle explosive power, flexibility and balance to the ability for doing front kick at Sakato institution of martial arts.

Type of this reasearch is quantitative using correlational analysis techiquis. Population of this study is pencak silat athletes from sakato's instituation of martial arts who activity participaced in exsercise in 2015. Instituation that used in this study are stadiying broad jump for explosive power of leg muscle, flexiometer for the flexibility and stork stand for the balance.were analisyd using corelation analysys thechniqu and simple regression.

The resalt from the analisys and (1). Explosive power from leg limb muscle contributes signifigan to the ability of front kick 22,25%. (2). Flexibility does not contribute signifigan to the front kick 8,88%. (3). Balance give contribution front kick 58,42%. (4). Explosive power and balance are shad equality contribution significantly 45,09%.

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Dan Keseimbangan Atlet Pencak Silat Perguruan Sakato Kota Padang

Rahmat Natsir

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, dilihat bahwa rendahnya kemampuan tendangan depan Atlet pencak silat perguruan sakato kota padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi Daya Ledak otot Tungkai, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat perguruan sakato kota padang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional, sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Sakato kota Padang putra yang aktif mengikuti latihan pada tahun 2015 yang berjumlah 20 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump* untuk Daya Ledak Otot Tungkai, *Flexiometer* untuk tes kelentukan dan *stork stand* untuk tes keseimbangan. Data yang diproleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi sederhana/ganda dan regresi sedehana/ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Sakato kota Padang sebesar 22,25%. (2) kelentukan memberikan kontribusi yang tidak signifikan terhadap terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat sakato kota padang sebesar 8,88%. (3) keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat sakato kota Padang sebesar 58,42%. (4) Daya Ledak Otot Tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat sakato kota Padang sebesar 45,09%.