

## ABSTRAK

**Bayu Anggara. 2017.** “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Gery* Atlet Karate di Dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman”.

Masalah dalam penelitian ini adalah ketidakmampuan sebagian besar atlet melakukan tendangan *mawashi gery* dengan kuat dan tepat sasaran pada saat bertanding. Banyak faktor yang menyebabkan salah satunya faktor daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan *mawashi gery* atlet Karate di dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2017 di dojo Palapa Saiyo Kabupaten Padang Pariaman. Populasi penelitian ini sebanyak 74 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 19 orang atlet. Instrument penelitian daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) diukur dengan tes *standing board jump*, kelentukan ( $X_2$ ) diukur dengan tes *flexiometri*, sedangkan tendangan *mawashi gery* (Y) diukur dengan tes kemampuan tendangan *mawashi geri*. Data analisis dengan korelasi sederhana dan ganda dengan menggunakan rumus *product moment*.

Dari hasil penelitian ini membuktikan 1) terdapat kontribusi signifikan antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap kemampuan tendangan *mawashi gery* (Y) didapat kontribusi sebesar 42,6 % (2) terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan tendangan *mawashi gery* (Y) didapat kontribusi sebesar 28,1% (3) terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan *mawashi gery* (Y) adalah didapat kontribusi sebesar 52,6%