

## ABSTRAK

### **Sepriadi (2019) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang yang berjumlah 46 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive *sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putra. Instrumen penelitian dilakukan dengan tes terhadap ke tiga variabel : 1) Daya ledak otot tungkai dites dengan *standing broad jump*, 2) Kelentukan dites dengan menggunakan *side splits*.3) Kemampuan tendangan sabit dites dengan tendangan sabit dengan target. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang sebesar 37,95%. 2) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat Tangan Mas Kota Padang sebesar 26,42%. 3) Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak Tangan Mas Kota Padang. 50,69%

**Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, Kelentukan, Kemampuan tendangan sabit**