

ABSTRAK

Rolib Ibrahim (2019) :”Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak silat Rajawali Sijunjung

Masalah penelitian ini adalah Rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Rajawali Sijunjung . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Kekuatan Otot Tungkai (X_1) dan Tahanan Karet (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan tendangan sabit (Y) sebagai variabel terikat atlet pencak silat Putra Rajawali Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah Ekperimen. Populasi adalah seluruh atlet pencak silat Putra Rajawali. teknik Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling jenuh atau sensus*, maka jumlah sampel berjumlah 10 orang Putra. dan Pengumpulan dengan menggunakan latihan dengan proglam latihan selama 16 kali pertemuan, variabel bebas Kekuatan Otot Tungkai, latihan Tahanan Karet dan Variabel terikat kemampuan tendangan sabit. Teknik Analisis data pengujian hipotesis menggunakan teknik analisa *t test* dengan langkah – langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test pos-test design*.

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal rata-rata 20 standar deviasi 1,94, dan tes akhir rata-rata 22,3, standar deviasi 2,16. Berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t latihan Kekuatan Otot Tungkai menggunakan Tahanan Karet $t_{hitung} = 15,13$ dan $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 2,26$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Putra pencak Rajawali Sijunjung.