

ABSTRAK

Zikra Wakasia Rahmana 2019 :“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UKO UNP”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP yang mengakibatkan atlet kesulitan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini semua anggota pencak silat UKO UNP dengan jumlah 35 orang, penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel berjumlah 20 orang atlet putra yang tergolong sudah pernah mengikuti pertandingan (atlet). Pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump test*, data kelentukan dengan menggunakan *side split test* dan data kemampuan tendangan sabit dengan menggunakan *judge test*. Teknik analisis data menggunakan rumus statistik berupa uji hipotesis..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP. (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP. (3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP