

ABSTRAK

Rifki Gusnanda Saputra (2020) : Kontribusi kelentukan terhadap kecepatan tendangan sabit pada PPS Alang ponggongan Birugo Kota Bukittinggi.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kecepatan tendangan sabit atlet masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap kecepatan tendangan sabit.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian ini seluruh murid PPS Alang ponggongan yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan. Sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 15 orang. Data kelentukan pinggang diukur dengan *flexsiometer* dan kecepatan tendangan sabit diukur dengan tes menendang pada box target selama 10 detik. Dan data diatas diolah dengan menggunakan rumus *Product Momen*.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* dan uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelentukan dengan kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan uji determinasi kelentukan memberikan kontribusi terhadap tendangan sabit atlet sebesar 69,2%.