

ABSTRAK

Rahmi Dewi Septida (1303171). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat, hal ini diduga rendahnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang para pegulat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional, populasi penelitian ini seluruh atlet gulat PPLP Sumatera Barat yang berjumlah 28 orang atlet, penarikan sampel dilakukan dengan cara teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang atlet putra. Pengambilan data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *vertical jump*, data kelentukan pinggang dengan menggunakan tes kayang, dan data banting kayang menggunakan tes kemampuan banting kayang selama 30 detik. Analisis data menggunakan rumus statistik berupa uji hipotesis menggunakan korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui : (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat, $r_{hit} = 0.671 > r_{tab} = 0.444$, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat, $r_{hit} = 0.672 > r_{tab} = 0.444$, (3) terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan kemampuan banting kayang atlet gulat PPLP Sumatera Barat, $r_{hit} = 0.702 > r_{tab} = 0.444$ dan $F_{hit} = 8.28 > F_{tab} = 3.59$.

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, kemampuan banting kayang