

ABSTRAK

Yayuk Wulandari, Pengaruh Latihan Daya Ledak dan Kelincahan terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh daya ledak dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Rajawali Kabupaten Dharmasraya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang, terdiri dari 5 orang Putra dan 10 orang Putri. Instrument dalam penelitian ini adalah tes tendangan sabit pencak silat rajawali kabupaten dharmasraya. teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara daya ledak dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Putra, didapat $t_{hit} = 2,72 > t_{tab} = 2,13$ dengan $\alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh antara daya ledak dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat putri diperoleh $t_{hit} = 3,45 > t_{tab} = 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$. Seterusnya terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat putra diperoleh $t_{hit} = 2,93 > t_{tab} = 2,13$ dengan $\alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit atlet silat putri memperoleh $t_{hit} = 4,06 > t_{tab} = 1,83$ dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci : *Daya Ledak, Kelincahan, Tendangan Sabit*

