ABSTRAK

Rezhi Dwi Andri Zona. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung.

Masalah dari penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan tendangan depan atlet perguruan Silat Tangan Mas Lubuk Basung. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai (X_1), kelentukan (X_2), keseimbangan (X_3) dan kemampuan tendangan depan (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan depan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 orang atlet. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu atlet putra yang berjumlah 22 orang atlet. Instrumen penelitian ini melalui tes *standing board jump* untuk daya ledak otot tungkai, kelentukan menggunakan tes *side split*, keseimbangan menggunakan tes *modifikasi bass test* dan tes kemampuan tendangan depan dilakukan dengan tes kemampuan tendangan depan. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda *dolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukan: 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 33%. 2). Kelentukan memberikan kontibusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 32%. 3). Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 25%. 4) Daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 63%.