

ABSTRAK

Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Rejang Lebong

Oleh: Santoso

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum maksimalnya kemampuan tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Rejang Lebong. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Rejang Lebong. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Rejang Lebong yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik Total Sampling, sehingga semua populasi dijadikan sampel penelitian. Instrument daya ledak otot tungkai menggunakan tes Standing Broad Jump, kekuatan otot perut menggunakan tes mengangkat kaki 90 derajat dan kemampuan tendangan sabit menggunakan tes tendangan sabit selama 15 detik. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi dan regresi berganda pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tendangan sabit, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Tendangan Sabit