

## **ABSTRAK**

**Anita Lusianti. 2016. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan mempengaruhi penampilan atlet pada saat melakukan tendangan sabit sehingga akan mengakibatkan atlet ragu ragu menyerang dan akan sangat mudah sekali tendangan ditangkap dan dijatuhkan, adapun tujuan dari penelitian ini, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Penelitian ini dilaksanakan ditempat latihan perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan Pencak Silat Anak Nagari yang masih aktif berlatih sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* sebanyak 20 orang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa. ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Anak Nagari Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Tendangan Sabit**