

ABSTRAK

Ade Irawan Nopendra (2012) : Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kekuatan otot perut dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat UKO UNP yang berjumlah 58 orang (39 orang putera dan 19 orang puteri). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* atlet putera saja yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel kekuatan otot perut dengan instrumen Tes Baring Duduk Lutut Tekuk (*bent-knee sit-up*), Kelentukan dengan instrumen *Flexiometer* dan variabel Tendangan lurus digunakan tes kemampuan tendangan lurus. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1. Kekuatan Otot Perut memberikan kontribusi sebesar 54,8% terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP. 2. Kelentukan memberikan kontribusi sebesar 20% terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP. 3. Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan memberikan kontribusi secara bersamaan sebesar 74,8% terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat UKO UNP.