

ABSTRAK

”Hubungan Kelentukan dan Dayaahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan”.

OLEH : Agung Pratama.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Pesisir Selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya hubungan kelentukan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Pesisir Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di SMK Negeri 1 Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 20 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Hipotesis penelitian yaitu (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Kabupaten Pesisir Selatan, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Kabupaten Pesisir Selatan, dan (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Kabupaten Pesisir Selatan.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelentukan dengan *side split test* dan kekuatan otot tungkai diukur melalui *half squat jump test* selama 30 detik. Selanjutnya, kemampuan tendangan samping diukur dengan tes tendangan ke samping selama 30 detik. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $r_{hitung} = 0,445 > r_{tabel} = 0,444$ dengan pengujian signifikansi korelasi *statistic student t* dimana $t_{hitung} = 2,35 > t_{tabel} = 2,08$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $r_{hitung} = 0,468 > r_{tabel} = 0,444$ dengan pengujian signifikansi korelasi *statistic student t* dimana $t_{hitung} = 2,54 > t_{tabel} = 2,08$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat SMK N 1 Kabupaten Pesisir Selatan dengan perolehan $R_{hitung} = 0,580 > r_{tabel} = 0,444$ dengan pengujian signifikansi uji F dimana $F_{hitung} = 4,31 > F_{tabel} = 3,49$.