

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat SAKATO Kabupaten Solok.

OLEH : Ovvi Yandra

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok, 2) hubungan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit atlet pecak silat SAKATO Kab.Solok, 3) hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok.

Penelitian ini bersifat Korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat SAKATO Kab.Solok yang berjumlah 23 orang dan sampel ditetapkan dengan teknik *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 19 orang atlet laki-laki saja. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran/tes terhadap ketiga variabel tersebut, kelincahan diukur dengan *boomeran run test*, kelentukan pinggang diukur dengan kayang (*bridge up test*) dan tendangan sabit diukur dengan tendangan sabit melayang. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikan koefisien korelasi variabel X_1 dan Y , variabel X_2 dan Y , serta variabel X_1 dan X_2 terhadap Y diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggang dengan kemampuan tendangan sabit, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan sabit.