

## ABSTRAK

### **Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Teknik Tendangan Depan Atlet Pencak Silat perguruan persaudaraan Setia Hati Terate Kec. Tanah Sepenggal Lintas Ma.Bungo Jambi.**

**OLEH: Siti Maryam 07129**

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya teknik tendangan depan atlet pencak silat perguruan persaudaraan setia hati terate Kecamatan Tanah Sepenggal Lintas Ma. Bungo Jambi yang diduga karena kurangnya kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan dan daya ledak otot tungkai dengan teknik tendangan depan atlet pencak silat perguruan persaudaraan setia hati terate Kecamatan Tanah Sepenggal Lintas Ma. Bungo Jambi.

Penelitian ini adalah penelitian koresional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat perguruan persaudaraan setia hati terate Kecamatan Tanah Sepenggal Lintas Ma. Bungo Jambi dari 15 putra dan 15 putri, yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan sampel teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah : (1). Tes duduk dan raih (*sit and reach test*), (2). Tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), (3). Tes teknik tendangan depan menendang pecing sebanyak 10x. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan : (1). Terdapat hubungan antara kelentukan dengan teknik tendangan depan yang berarti  $r_{hitung} 0.983 > r_{tabel} 0.361$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (2).Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan teknik tendangan depan yang berarti  $r_{hitung} 0.957 > r_{tabel} 0.361$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (3). Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kelentukan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan teknik tendangan depan atlet pencak silat perguruan persaudaraan setia hati terate Kecamatan Tanah Sepenggal Lintas Ma. Bungo Jambi didapat analisis ganda  $F_{hitung} 415.99 > F_{tabel} 3.19$  diperoleh dengan menggunakan rumus  $(N-K-1) 30-2-1 = 27$  pada  $\alpha 0.05$ .