

ABSTRAK

Doski Samad . 2012: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Banting Pinggang Atlet Gulat PPLP Sumatera Barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan banting pinggang atlet gulat PPLP Sumatera barat. Hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan seberapa besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersamaan terhadap kemampuan banting pinggang atlet gulat PPLP Sumatera barat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. populasi penelitian adalah atlet gulat PPLP Sumatera barat berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga semua atlet berjumlah 15 orang menjadi sampel. Instrument penelitian yang digunakan adalah : (1) tes *daya ledak otot tungkai* untuk mengukur daya ledak otot tungkai; (2) tes *Flexiometer* untuk mengukur kelentukan; (3) tes membanting boneka untuk mengukur banting pinggang.

Temuan penelitian ini menunjukkan (1) terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan banting pinggang, $t_{hitung}(3,74) > t_{tabel}(1,76) \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 14,36%; (2) terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan kemampuan banting pinggang, $t_{hitung}(3,75) > t_{tabel}(1,76) \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 13,91%; (3) terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan banting pinggang, $F_{hitung}(1,06) > F_{tabel}(3,70) \alpha = 0,05$ dengan kontribusi sebesar 17,98%.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kelentukan, kemampuan banting pinggang