

ABSTRAK

Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Perguruan Silaturrahi Padang

OLEH : Angga Wahendra /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perguruan Silaturrahi Padang, hal ini disebabkan oleh banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk melihat berapa besarkah kontribusi kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Silaturrahi Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lurus pencak silat perguruan Silaturrahi Padang, dan sampelnya atlet putra saja yang berjumlah 20 orang yang dilaksanakan di Perguruan pencak silat Silaturrahi, dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel diambil semua atlet putra.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kecepatan tendangan lurus diperoleh $r_{hitung} = 0,552$. Kontribusi kekuatan otot perut terhadap kecepatan tendangan lurus sebesar 30,47%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat perguruan Silaturrahi Padang yang diperoleh $r_{hitung} = 0,571$. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus sebesar 32,60%. 3) Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus yang diperoleh $R_{hitung} = 0,612$. Kontribusi kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sebesar 37,45%.