

ABSTRAK

KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT SATRIA SEJATI BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017

Oleh

ANISA DAMAYANTI

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya atlet pencak silat yang memiliki pengetahuan tentang teknik tendangan sabit yang kurang baik, sehingga tendangan sabit yang ditujukan kepada lawan mudah ditangkap atau dipatahkan oleh lawan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Sejati Bandar Lampung tahun 2017. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes *power* otot tungkai dengan *Standing Broad Jump*, tes kelincahan dengan *Illionis Agilty Run* dan tendangan sabit dengan menendang sansak secepatnya selama 10 detik. Sampel yang digunakan sebanyak 16 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian ini di dapat bahwa *power* otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang