

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT DJAROT SILAT ACADEMY

Oleh

SADAN AHMED SIDIK LISANAKA

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat djarot silat academy. Metode penelitian yang digunakan adalah survey. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 anak dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes kecepatan tendangan T, flexometer dan *Standing board jump*. Hipotesis pada penelitian ini adalah : (1) Diduga terdapat kontribusi kontribusi antara kelentukan dan power otot tungkai terhadap hasil tendangan T pada atlet pencak silat Djarot Silat Academy. (2) Diduga terdapat kontribusi antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada atlet Djarot Silat Academy. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat kontribusi yang sedang antara kelentukan terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat Djarot Silat Academy. Dengan hasil uji koefisien korelasi sebesar 0.484 dan diperoleh sig.(2-tailed) sebesar 0.031. (2) Terdapat kontribusi yang kuat antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat Djarot Silat Academy. Dengan hasil uji koefisien korelasi sebesar 0.611 dan diperoleh sig.(2-tailed) sebesar 0.004.

Kata kunci: Pencak Silat, Kecepatan, Kelentukan, Tendangan T

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF FLEXIBILITY AND LEG MUSCLE POWER TO T KICK SPEED IN PENCAK SILAT ATHLETES AT DJAROT SILAT ACADEMY

By

SADAN AHMED SIDIK LISANAKA

The purpose of this study was to determine the contribution and power of leg muscles to the speed of T kicks in Djarot Silat Academy pencak silat athletes. The research method used was a survey. The sample used in this study was 20 children using the Purposive sampling technique. The instruments used were the T kick speed test, flexometer and Standing board jump. The hypothesis in this study is: (1) It is suspected that there is a contribution between flexibility and leg muscle power to the results of T kicks in Djarot Silat Academy pencak silat athletes. (2) It is suspected that there is a contribution between leg muscle power to the speed of T kicks in Djarot Silat Academy athletes. The results of this study indicate that (1) There is a moderate contribution between flexibility to the speed of T kicks in Djarot Silat Academy pencak silat athletes. With the results of the correlation coefficient test of 0.484 and obtained sig. (2-tailed) of 0.031. (2) There is a strong contribution between leg muscle power to the speed of T kicks in Djarot Silat Academy pencak silat athletes. With the results of the correlation coefficient test of 0.611 and a sig.(2-tailed) of 0.004.

Keywords: Pencak Silat, Speed, Flexibility, T Kick