

ABSTRAK

MUSTHOFA AKBAR, Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

(Dosen Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode yaitu *radom sampling*, dengan menggunakan *test* yaitu *test vertical jump*, *test sit-up*, *test sit and reach* dan tendangan sabit.

Populasi adalah seluruh atlet pencak silat pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016 sebanyak 100 orang. Jumlah sampel 30 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*. *Instrument* pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran yaitu mengambil hasil *test* yaitu *test vertical jump*, *test sit-up*, *test sit and reach* dan tendangan sabit. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji korelasi dengan bantuan bantuan SPSS 20.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama yang dihitung menggunakan SPSS 20 diperoleh pengujian hipotesis Sig. (*2-tailed*) = 0,026. Karena nilai Sig. < 0,05 yaitu 0,026 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *test Vertical jump* terhadap hasil tendangan sabit atlet Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua yang dihitung menggunakan SPSS 20 diperoleh pengujian hipotesis Sig. (*2-tailed*) = 0,045. Karena nilai Sig. < 0,05 yaitu 0,045 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *test Sit-up* terhadap hasil tendangan sabit atlet Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga yang dihitung menggunakan SPSS 20 diperoleh pengujian hipotesis Sig. (*2-tailed*) = 0,029. Karena nilai Sig. < 0,05 yaitu 0,029 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *test Sit and Reach* terhadap hasil tendangan sabit atlet Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 20 Karena nilai Sig. F ketiga variabel < 0,05 yaitu 0,015 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *test Vertical jump*, *test Sit-up* dan *test Sit and Reach* terhadap hasil tendangan sabit atlet Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.