

## ABSTRAK

**YUYUN YUNIAR. 2021 Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan *Fleksibilitas* Panggul Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Dalam Olahraga Pencak Silat.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

Penelitian berlatar belakang atlet perguruan pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya, pada saat jam latihan di mulai atlet sering terlihat melakukan latihan *shadow fighting* dengan menggunakan serangan kaki salah satunya tendangan lurus. Hal ini menunjukkan bahwa setiap bulannya mengalami peningkatan yang signifikan dalam segi teknik maupun fisik. Jika dilihat ketika atlet melakukan *fight* atau tarung di tempat latihan maupun di gelanggang pertandingan para atlet tersebut mampu dan percaya melakukan tendangan lurus dengan cepat, tepat dan keras, sehingga lawan tidak mampu untuk mengantisipasi serangan tendangan lurus, adapun para atlet tersebut sudah mahir dalam melakukan tendangan lurus sehingga mempunyai *power* dan *fleksibilitas* yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 1) terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus sebesar 62,41%. 2) terdapat kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus sebesar 30,25% . 3) terdapat kontribusi secara bersamaan antara *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus sebesar 64,0% dengan perolehan  $F_{hitung} 15,11 > F_{tabel} 3,59$ .

**Kata Kunci:** *Power* Otot Tungkai, *Fleksibilitas* Panggul, Kecepatan Tendangan Lurus

## **ABSTRACT**

**YUYUN YUNIAR. 2021 *Power Of Leg Muscle Contribution And Flexibility Of Pelvis To Straight Kick Speed In Pencak Silat Sport. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City***

*The background of the research is that the athletes of the self-defense martial arts college in Tasikmalaya Regency, when training hours begin, athletes are often seen doing shadow fighting exercises using leg attacks, one of which is straight kicks. This shows that every month there is a significant increase in technical and physical terms. If it is seen when athletes fight or fight at the training ground or in the competition arena, these athletes are able and confident to do straight kicks quickly, precisely and hard, so that the opponent is not able to anticipate straight kick attacks, while the athletes are already proficient in kicking straight so it has good power and flexibility. The purpose of this study was to obtain information about the contribution of leg muscle power and flexibility of pelvis to the speed of straight kicks. The research method used was a descriptive method. The sampling technique in this study used the sampling technique in this study using saturation sampling, then the number of samples in this study amounted to 20 athlete. Based on the research results, it is known that 1) there is a significant contribution between leg muscle power to straight kick speed of 62.41%. 2) There is a contribution flexibility to the speed of straight kicks by 30.25%. 3) there is a concurrent contribution between leg muscle power and flexibility pelvis against straight kick speed of 64.0% with the acquisition of  $F_{count} 15,11 > F_{tabel} 3,59$ .*

**Keyword: Power Of Leg Muscle, Flexibility Of Pelvis and Straight Kick Speed**