

## ABSTRAK

Jhovan Saputra. 2024 “*Hubungan antara daya ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat WALET PUTI Kota Jambi*”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Boy Indrayana S.Pd., M.Pd Pembimbing II Yusra Dinafi S.Pd., M.Pd

Kajian masalah mengenai daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit masih perlu diadakan penelitian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat WALET PUTI Kota Jambi.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas (daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul) serta variabel terikat (kecepatan tendangan sabit). Dengan populasi adalah pesilat WALET PUTI Kota Jambi, dengan sampel berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, kekuatan otot perut menggunakan *sit-up*, kelentukan sendi panggul menggunakan *sit and reach* dan kecepatan tendangan sabit dengan menendang kearah sandsack. Analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat analisis, analisis regresi sederhana dan analisis regresi ganda dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa (1) daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan sabit ditunjukkan dengan  $-p 0,000 < \alpha 0,05$ , (2) kekuatan otot perut ditunjukkan dengan  $-p 0,000 < \alpha 0,05$ , (3) kelentukan sendi panggul ditunjukkan dengan  $-p 0,003 < \alpha 0,05$ .

Dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi tahun 2024 ditunjukkan dengan  $-p 0,000 < \alpha 0,05$ .

*Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan sendi panggul, kecepatan tendangan sabit, pesilat*