

ABSTRAK

Hamonangan Harahap, Firman. 2024. *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Tombak Pada Atlet Pencak Silat Club Tn Fighter Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing: (I) Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes. AIFO, (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Kekuatan otot perut, *power* otot tungkai, tendangan tombak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Tombak Pada Atlet Pencak Silat Club Tn Fighter Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

Penelitian ini dilakukan di lapangan tempat latihan *Club Tn Fighter* Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat dengan jumlah atlet pemula sebanyak 12 atlet. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Pengambilan data menggunakan tes dengan instrument berupa tes kekuatan otot perut (*sit up*), tes *power* otot tungkai (*vertical jump*) dan tes kemampuan tendangan tombak. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi.

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan pada atlet Pencak Silat Club Tn Fighter Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat didapatkan hasil yakni (1) Terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan tendangan tombak yang dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,858 > 0,576$ (2) Terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan tombak yang dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,758 > 0,576$ (3) Terdapat hubungan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan tombak yang dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,860 > 0,576$.

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada pelatih agar lebih memantau khususnya dalam latihan yang mampu meningkatkan kemampuan tendangan tombak atlet dan juga kendala-kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan latihan.