

ABSTRAK

ADI EPERIN MAULANA. 2022. **Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul terhadap Kecepatan Lari**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deksriptif dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *standing broad jump*, tes *flexion of trunk* dan tes lari 60 meter. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 40 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

Kata Kunci : Kontribusi, fleksibilitas panggul, kecepatan, *power* otot tungkai

ABSTRACT

ADI EPERIN MAULANA. 2022. ***Contribution of Leg Muscle Power and Pelvic Flexibility to Running Speed***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to reveal the contribution of leg muscle power and hip flexibility to running speed in PERSIM Manonjaya Club Members, Tasikmalaya Regency. The research method used is descriptive method and the instruments in this research are standing broad jump test, flexion of trunk test and 60 meter running test. The population and sample in this study were members of the Club PERSIM Manonjaya Tasikmalaya Regency as many as 40 people using purposive sampling technique as many as 20 people. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically leg muscle power and hip flexibility have a significant contribution to running speed for PERSIM Manonjaya Club Members, Tasikmalaya Regency.

Keywords: *Contribution, hip flexibility, speed, leg muscle power*