

ABSTRAK

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL KETEPATAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG

Oleh:

YUNI AMELIA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan hasil ketepatan tendangan *mawashi geri* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes *standing board jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, tes *bass test* untuk mengukur keseimbangan, dan *kickpad* untuk tes tendangan *mawashi geri*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri* dengan nilai $t_{hitung} = 0,505 > t_{tabel} = 0,468$, (2) ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil tendangan *mawashi geri* dengan nilai $t_{hitung} = 0,715 > t_{tabel} = 0,468$, (3) ada hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan yang signifikan dengan tendangan *mawashi geri* dengan nilai $t_{hitung} = 0,618 > t_{tabel} = 0,468$ dengan kontribusi sebesar 38,19%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil ketepatan tendangan *mawashi geri* pada ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

Kata kunci: *power* otot tungkai, keseimbangan, tendangan *mawashi geri*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH AND BALANCE WITH THE ACCURACY OF MAWASHI GERI KICKS IN KARATE EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG

By

YUNI AMELIA

This study aims to determine the relationship between lower limb muscle power and the accuracy of mawashi geri kicks in students of the karate extracurricular program at SMP Negeri 6 Bandar Lampung. The research method used is a quantitative method with a sample size of 20 students from the karate extracurricular program at SMP Negeri 6 Bandar Lampung. The research instruments used include the standing board jump test to measure lower limb muscle power, the bass test to measure balance, and a kickpad for the mawashi geri kick test. The results of the study indicate that: (1) there is a significant relationship between lower limb muscle power and the results of the mawashi geri kick with a t -calculated value of $0.505 > t_{table} = 0.468$, (2) there is a significant relationship between balance and the results of the mawashi geri kick with a t -calculated value of $0.715 > t_{table} = 0.468$, (3) There is a significant relationship between lower limb muscle power and balance with the mawashi geri kick, with a calculated t -value of $0.618 > t_{table} = 0.468$, contributing 38.19%. Thus, it can be concluded that there is a relationship between lower limb muscle power and balance with the accuracy of the mawashi geri kick in the karate extracurricular activity at SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

Keywords: leg muscle power, balance, mawashi geri kick