

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA PADA KETERAMPILAN SEPAK TAKRAW CLUB PULAU PANGGUNG JAYA KABUPATEN TANGGAMUS

Oleh

SIHAB DONI PUJANTO

Penelitian ini dirancang untuk mencari hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila bagi *club* Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi berjumlah 30 atlet sepak takraw *club* Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus dan teknik sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan kemampuan sepak sila. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan sepak, dengan nilai $r_{hitung(x1.y)} = 0,713 > r_{tabel(0,05)(28)} = 0,374$, 2) ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan sepak sila, dengan nilai $r_{hitung(x2.y)} = 0,640 > r_{tabel(0,05)(28)} = 0,374$, 3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila bagi *club* Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus, dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}(16,539 > 3,554)$.

Keterampilan sepak sila di *club* Pulau Panggung Jaya kabupaten Tanggamus ditentukan oleh kekuatan otot tungkai sebesar 50,89%, keseimbangan sebesar 40,93% serta kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama sebesar 55,01%.

Kata Kunci: kekuatan otot tungkai, keseimbangan, sepak sila, sepak takraw.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN LEG MUSCLE STRENGTH AND BALANCE WITH SEPAK SILA ABILITY AT THE CLUB OF PULAU PANGGUNG JAYA TANGGAMUS DISTRICT

By

SIHAN DONI PUJIANTO

This research is designed to find correlation between limb muscle strength and balance with sepak sila ability at the club of pulau panggung jaya Tanggamus district.

The method used in this study is correlational. The population is 30 athletes of sepak takraw club of Pulau Panggung Jaya, Tanggamus district and the sample technique uses a total sampling technique. The data collection technique used is test and measurement techniques based on the results of leg muscle strength tests, balance and sepak sila skills. Analysis of research data using correlation analysis.

The results of this study conclude that: 1) there is a significant correlation between leg muscle strength and sepak sila ability, with the value of $r_{hitung} (x1.y) = 0,713 > r_{tabel} (0,05)(28) = 0,374$, 2) there is a significant correlation between balance and sepak sila ability, with the value of $r_{hitung} (x2.y) = 0,640 > r_{tabel} (0,05)(28) = 0,374$, 3) there is a significant correlation between leg muscle strength and balance with sepak sila ability, with the value of $F_{hitung} > F_{tabel} (16,539 > 3,554)$. Sepak sila skills are determined by leg muscle strength by 50,89%, balance by 40,93% and leg muscle strength and balance together by 55,01%.

Keyword: balance, leg muscle strength, sepak sila, sepak takraw