

## ABSTRACT

### HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT SUMPAAH PEMUDA BANDAR LAMPUNG

Oleh

**Zaqi Arief Firmanto**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai dengan kemampuan kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat sumpah pemuda Bandar Lampung.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *kuantitatif*. Dengan desain penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Keseimbangan (X1), *Power* otot tungkai (X2), dan kemampuan kecepatan tendangan T (Y), sampel berjumlah 17 orang atlet pencak silat unit sumpah pemuda Bandar Lampung. Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan T, dengan nilai  $t_{hitung} = 11,343 > t_{tabel} = 2,144$ . (2) *Power* Otot Tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan T, dengan nilai  $t_{hitung} = 20,69 > t_{tabel} = 2,144$ . (3) Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan dengan kecepatan tendangan T, dengan nilai  $F_{hitung} = 187,44 > F_{tabel} = 3,74$ . Penelitian ini menyimpulkan bahwa Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai memiliki keeratn hubungan dengan kemampuan keceptan tendangan T pada atlet pencak silat unit sumpah pemuda Bandar Lampung.

**Kata Kunci :** keseimbangan, *power* otot tungkai, kecepatan tendangan T.

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCE AND POWER OF TUNGKAI MUSCLES WITH THE ABILITY OF T KICK SPEED IN YOUTH SWEAR MARTIAL ARTS ATHLETES BANDAR LAMPUNG**

By

**Zaqi Arief Firmanto**

*The purpose of this study was to determine the relationship between Balance and Leg Muscle Power with the ability of T kick speed in Bandar Lampung youth swear pencak silat athletes.*

*The method used in this study is quantitative method. With the research design consists of independent variables and dependent variables. Balance (X1), leg muscle power (X2), and kick speed ability T (Y), a sample of 17 pencak silat athletes from the Bandar Lampung youth oath unit. In this study, the data collection used survey methods with test and measurement techniques.*

*The results showed that: (1) Balance has a significant relationship with the speed of the T kick, with the value of  $t_{count} = 11,343 > t_{table} = 2.144$ . (2) Leg Muscle Power has a significant relationship with T kick speed, with  $t_{value} = 20,69 > t_{table} = 2.144$ . (3) Balance and Power of Leg Muscles have a significant relationship with T kick speed, with  $F_{count} = 187,44 > F_{table} = 3.74$ . This study concluded that Balance and Power of Leg Muscles have a close relationship with the ability of T kick speed in Bandar Lampung youth swear pencak silat athletes.*

**Keywords:** *balance, leg muscle power, T kick speed.*