

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN

Oleh

DESI OVALIA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Gedong Tataan yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk, keseimbangan menggunakan *strock stand*, *power* otot tungkai menggunakan *standing long jump test*, dan tes tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan memberikan sumbangan sebesar 40,11%. Jika memiliki keseimbangan yang baik maka akan diikuti dengan tendangan sabit yang baik juga. 2) Adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan memberikan sumbangan sebesar 55,45%. Jika memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan diikuti dengan tendangan sabit yang baik juga. 3) Adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Gedong Tataan dengan memberikan sumbangan terhadap sebesar 58,99%. Adanya *power* otot tungkai dan keseimbangan yang baik akan menghasilkan kemampuan tendangan sabit yang bagus.

Kata kunci: keseimbangan, *power* otot tungkai, tendangan sabit

ABSTRACT

RELATIONSHIP BALANCE AND LIMB MUSCLE POWER AGAINST THE VELOCITY OF THE KICK OF THE SICK PENCAK EXTRACURRICULAR MALE STUDENTS SILAT AT SMA NEGERI 2 GEDONG TATAAN

By

DESI OVALIA

This study aims to determine how much balance and leg muscle power have a relationship with the speed of sickle kicks in male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan.

The research method used in this research is correlational. The research sample was 20 extracurricular male students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan. The instruments used for balance were using a strock stand, leg muscle power using the standing long jump test, and the sickle kick test using the sickle kick speed test. Data analysis uses product moment correlation.

The results of the research show that: 1) There is a significant relationship between balance and sickle kick speed among male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan with a contribution of 40.11%. If you have good balance it will be followed by a good crescent kick too. 2) There is a significant relationship between leg muscle power and sickle kick speed among male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan with a contribution of 55.45%. If you have good leg muscle power, this will be followed by a good sickle kick too. 3) There is a significant relationship between balance and leg muscle power and sickle kick speed among male pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 2 Gedong Tataan with a contribution of 58.99%. Having leg muscle power and good balance will produce good sickle kicking abilities

Keywords: *balance, leg muscle power, sickle kick*