

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT SMK 01 MUHAMMADIYAH PADANG RATU

OLEH

ENGGAL MIDIYANTO

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 01 Muhammadiyah Padang Ratu. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 01 Muhammadiyah Padang Ratu, maka ditemukan beberapa masalah diantaranya keseimbangan tubuh yang kurang baik saat siswa melakukan tendangan sabit, terlihat dari siswa belum memahami betul keseimbangan saat mempertahankan tubuh sesuai menendang, keseimbangan yang belum maksimal sewaktu melakukan gerakan tendangan sabit dan kelenturan kaki yang terkesan belum maksimal dari siswa saat melakukan tendangan sabit, serta kurangnya akurasi *power* otot tungkai sehingga dapat dengan mudah ditangkap, masih banyak siswa yang kurang dapat melakukan teknik tendangan sabit dengan baik, gerakan tendangan sabit masih terlihat kaku, serta. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes modifikasi *bass test*, *vertical jump* dan tes tendangan sabit. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Dari hasil tes yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK 01 Muhammadiyah Padang Ratu maka didapatkan hasil yakni (1) Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil tendangan sabit yang dibuktikan dengan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0,563 \geq 0,468$ (2) Terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil tendangan sabit yang dibuktikan dengan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0,729 \geq 0,468$, (3) Terdapat hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan sabit yang dibuktikan dengan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0,783 \geq 0,468$.

Kata Kunci: keseimbangan, *power* otot tungkai, tendangan sabit.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF BALANCE AND LEG MUSCLE POWER WITH SABIT KICKING SPEED IN PENCAK SILAT EXTRACULICULAR STUDENTS SMK 01 MUHAMMADIYAH PADANG RATU

By

ENGGAL MIDIYANTO

The aim of this research was to see the relationship between balance, leg muscle power, and sabit kick speed in pencak silat extracurricular students at SMK 01 Muhammadiyah Padang Ratu. Based on the results of observations made on extracurricular pencak silat students at SMK 01 Muhammadiyah Padang Ratu, several problems were found, including poor body balance when students performed crescent kicks. It can be seen that students did not really understand balance when maintaining the body after kicking; balance was not optimal. when doing the sabit kick movement, and the students' leg flexibility seems not to be optimal when doing the sickle kick, as well as the lack of accuracy in leg muscle power so that it can be easily caught, there are still many students who are not able to do the sickle kick technique well. The sabit kick movement still looks stiff, as well. The tests used in this research used a modified bass test, a vertical jump, and a crescent kick test. The sample in this study was 20 people. From the results of tests carried out on extracurricular pencak silat students at SMK 01 Muhammadiyah Padang Ratu, the results obtained were: (1) There is a relationship between balance and the results of sabit kicks, as evidenced by $r_{count} > r_{table}$ or $0.563 > 0.468$. (2) There is a relationship between leg muscle power and sabit kick results, as proven by $r_{count} > r_{table}$ or $0.729 > 0.468$; (3) There is a relationship between balance and leg muscle power to sabit kick results, as proven by $r_{count} > r_{table}$ or $0.783 > 0.468$.

Keywords: *balance, leg muscle power, sabit kick.*