

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MA AL-FATAH NATAR LAMPUNG

Oleh

ABID SHABILA ZULIA SALASIAH

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengathui hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada siswa putri ekstrakurikuler pencak silat di MA Al-Fatah Natar Lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Dengan desain penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Keseimbangan (X1), *power* otot tungkai (X2), dan kecepatan tendangan T (Y), sampel berjumlah 20 siswa putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Fatah Natar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kecepatan tendangan T pada siswa putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Fatah Natar, dengan nilai $r_{x_1.y} = 0,968 > r(0,05)(20) = 0,444$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada siswa putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Fatah Natar, dengan nilai $r_{x_2.y} = 0,966 > r(0,05)(20) = 0,444$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada siswa putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Fatah Natar, dengan nilai $r_{y(x_1.x_2)} = 0,976 > r(0,05)(20) = 0,444$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada siswa putri ekstrakurikuler pencak silat MA Al-Fatah Natar.

Kata Kunci : Keseimbangan, *Power* Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan T

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCE AND LEG MUSCLE POWER TOWARDS T-KICK SPEED IN FEMALE STUDENTS OF PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR AT MA AL-FATAH NATAR LAMPUNG

By

ABID SHABILA ZULIA SALASIAH

This study aims to analyze and determine the relationship between balance and leg muscle power to T-kick speed in female students of pencak silat extracurricular at MA Al-Fatah Natar Lampung. The method used in this study is descriptive correlational. With a research design consisting of independent variables and dependent variables. Balance (X1), leg muscle power (X2), and T-kick speed (Y), the sample was 20 female students of pencak silat extracurricular MA Al-Fatah Natar. The results of the study showed that: (1) There is a significant relationship between balance and T-kick speed in female students of the MA Al-Fatah Natar pencak silat extracurricular, with a value of $r_{x_1.y} = 0.968 > r(0.05)(20) = 0.444$. (2) There is a significant relationship between leg muscle power and T-kick speed in female students of the MA Al-Fatah Natar pencak silat extracurricular, with a value of $r_{x_2.y} = 0.966 > r(0.05)(20) = 0.444$. (3) There is a significant relationship between balance and leg muscle power and T-kick speed in female students of the MA Al-Fatah Natar pencak silat extracurricular, with a value of $r_y(x_1.x_2) = 0.976 > r(0.05)(20) = 0.444$. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between the balance of leg muscle power and the speed of the T kick in female students of the pencak silat extracurricular at MA Al-Fatah Natar.

Keywords: *Balance, Leg Muscle Power, T-kick Speed*