

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Oleh

DIAN MURSRIANTO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *power* otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan tendangan sabit pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui tes *standing long jump*, tes *sit and reach*, serta tes tendangan sabit. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa putra. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, statistika melalui korelasi aplikasi SPSS 23. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai  $0,528 > R$  tabel  $0,443$ , dan kelentukan pinggang  $0,341 < R$  tabel  $0,443$ , dengan kemampuan tendangan sabit  $0,623 > R$  tabel  $0,443$ . Kedua variabel bebas berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan performa tendangan sabit.

**Katakunci** : kelentukan pinggang, kemampuan tendangan sabit, pencak silat, *power* otot tungkai.

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND WAIST FLEXION ON SICKLE KICK ABILITY IN MALE STUDENTS OF PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR HIGH SCHOOL 1 TERUSAN NUNYAI, CENTRALLAMPUNG REGENCY**

*By*

**DIAN MURSRIANTO**

*This study aims to find out how much of a relationship between leg muscle power and waist flexibility on the ability to kick a sickle in pencak silat extracurricular male students at SMA Negeri 1 Terusan Nunyai. This study uses a quantitative method with a correlational design. Data was collected through the standing long jump test, the sit and reach test, and the sickle kick test. The research sample consisted of 20 male students. The data analysis technique used in this study is statistics through SPSS 23 application correlation. The results showed a significant relationship between leg muscle power of  $0.528 > R$  table  $0.443$ , and waist flexibility of  $0.341 < R$  table  $0.443$ , with sickle kick ability of  $0.623 > R$  table  $0.443$ . Both free variables contribute significantly to improved sickle kick performance.*

**Keywords :** *waist flexibility, sickle kick ability, pencak silat, leg muscle power*