

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN PADA TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT SMP NEGERI 1 PARDASUKA

Oleh

ISMAIL NUR HIDAYAT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara power otot tungkai, keseimbangan, dan kemampuan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Pardasuka. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 31 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui tes fisik untuk mengukur power otot tungkai dan keseimbangan, serta penilaian kemampuan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan sabit ($r = 0,582$), dengan koefisien determinasi sebesar 33,9%. Keseimbangan juga menunjukkan hubungan signifikan dengan kemampuan tendangan sabit ($r = 0,514$), dengan koefisien determinasi 26,4%. Selain itu, kombinasi power otot tungkai dan keseimbangan memberikan kontribusi lebih besar terhadap kemampuan tendangan sabit, dengan korelasi ganda sebesar 0,656 dan koefisien determinasi 43,0%. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar pelatihan ekstrakurikuler pencak silat lebih difokuskan pada pengembangan power otot tungkai dan keseimbangan untuk meningkatkan kualitas teknik tendangan sabit siswa.

Kata kunci: power otot tungkai; keseimbangan; tendangan sabit; pencak silat

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN LOWER LIMB POWER AND BALANCE ON ROUNDHOUSE KICK IN PENCAK SILAT AT SMP NEGERI 1 PARDASUKA

By

ISMAIL NUR HIDAYAT

This study aims to analyze the correlation between lower limb power, balance, and roundhouse kick ability in students participating in the extracurricular Pencak Silat program at SMP Negeri 1 Pardasuka. A quantitative approach with a correlational design was used. The sample consisted of 31 students selected through purposive sampling. Data were collected through physical tests to measure lower limb power and balance, as well as an assessment of roundhouse kick ability. The results showed that lower limb power has a significant correlation with roundhouse kick ability ($r = 0.582$), with a coefficient of determination of 33.9%. Balance also showed a significant correlation with roundhouse kick ability ($r = 0.514$), with a coefficient of determination of 26.4%. Furthermore, the combination of lower limb power and balance provided a greater contribution to roundhouse kick ability, with a multiple correlation of 0.656 and a coefficient of determination of 43.0%. Based on these findings, it is recommended that the extracurricular Pencak Silat training program focus on improving lower limb power and balance to enhance students' roundhouse kick technique.

Keywords: *lower limb power; balance; roundhouse kick; pencak silat*