

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

(Skripsi)

Oleh

**ISMAIL NUR HIDAYAT
2213051046**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

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*

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

Oleh

ISMAIL NUR HIDAYAT

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

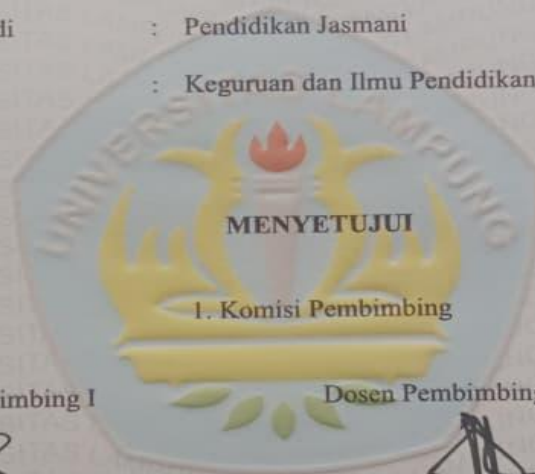
Judul Skripsi : HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN PADA TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK SILAT SMP NEGERI 1 PARDASUKA

Nama Mahasiswa : Ismail Nur Hidayat

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051046

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 19880129 201903 1 009

Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.
NIP 19930607 202506 1 004

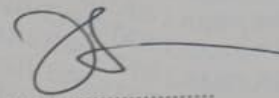
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

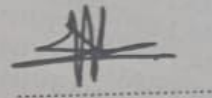
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

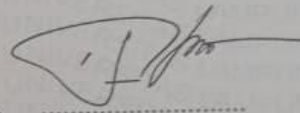
Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.



Penguji Utama : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Januari 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ismail Nur Hidayat
NPM : 2213051046
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 26 Januari 2026

Yang membuat pernyataan


743ANX297113345
Ismail Nur Hidayat
NPM 2213051046

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ismail Nur Hidayat lahir di Dki Jakarta, pada tanggal 04 Oktober 2003, merupakan anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Samijo dengan Ibu Suminem. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Nurul Islam Cengkareng Jakarta Barat pada tahun 2009 hingga tahun 2010. Penulis melanjutkan pendidikan di SDN Cengkareng Timur 01, Cengkareng, Jakarta Barat pada tahun 2010 hingga tahun 2016.

Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 264 Jakarta kota Jakarta Barat selesai pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 96 Jakarta pada tahun 2019 hingga tahun 2022. Penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2022.

MOTTO

"Mustahil adalah bagi mereka yang tidak pernah mencoba".

(Jim Goodwin)

'Apa yang kita tanam itulah yang akan kita tuai. Karena curahan hujan tidak memilih-milih apakah pohon apel atau hanya semak belukar".

(Wira Sagala)

'Proses sama pentingnya dibandingkan hasil. Hasilnya nihil tak apa. Yang penting sebuah proses telah dicanangkan dan dilaksanakan".

(Sujiwo Tejo)

"Masa depan kadang menakutkan, Penuh dengan ketidakpastian, Lebih mudah jika tak dipikirkan".

(The Adams)

PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Tuhan Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

Ayahanda Samijo dan Ibunda Suminem

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Kakak ku Atika Tri Wulandari, S.H., Permadi Yudatama Amd. Ak.

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan keceriaan baru ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2022 Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul "Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Pada Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat SMP Negeri 1 Pardasuka". Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

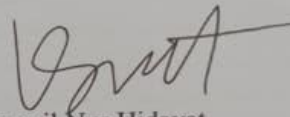
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi

dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

5. Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Pembahas atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau berikan kepada saya.
8. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf SMP Negeri 1 Pardasuka Pringsewu yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Pardasuka yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Kakakku Atika Tri Wulandari, S.H., Permadi Yudatama, Amd.AK yang telah selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan disetiap tahapan dalam menyusun skripsi ini.
11. Sahabat-sahabatku Jekpus, KKN Mekar Asri, RM Squad, Rino, Fauzan, Doni, Andre yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih atas doa, semangat, dan keceriaan yang kalian hadirkan sebagai penghapus lelah disetiap tahapan dalam menyusun karya ini.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2022 khususnya kelas B. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.
13. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tak ada lagi duka nestapa di dada, tapi suka dan bahagia juga tawa dan canda selalu tercurahkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 26 Januari 2026
Penulis



Ismail Nur Hidayat
NPM 2213051046

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
1.1 Pengertian Olahraga Prestasi	9
2.1 Olahraga Beladiri	10
2.3 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	11
2.4 Pencak silat	12
2.5 Teknik Dasar Pencak silat.....	14
2.6 Teknik Dasar Tendangan Sabit	20
2.7 Sarana dan Prasarana Pencak Silat.....	21
2.8 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	24
2.9 Kondisi Fisik.....	26
2.10 Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai.....	28
2.11 Keseimbangan.....	29
2.12 Kerangka Berpikir.....	30
2.13 Hipotesis Penelitian.....	31
III. METODE PENELITIAN	32
3.1 Identifikasi Mode Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel	33

3.3	Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.4	Definisi Operasional	33
3.5	Insturumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	34
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6	Teknik Analisis Data.....	39
3.6.1	Uji Prasyarat.....	39
3.6.2	Uji Hipotesis.....	40
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	42
1.1	Hasil Penelitian	42
1.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	42
1.1.2	Uji Prasyrat Analisis	49
1.1.3	Uji Hipotesis.....	50
1.2	Pembahasan.....	53
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1	Kesimpulan	57
5.2	Saran	57
	DAFTAR PUSTAKA.....	59
	LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Penilaian Power Otot Tungkai	35
3.2. Penilaian Tes Keseimbangan	37
3.3. Penilaian Tendangan Sabit.....	38
4.1. Data Hasil Penelitian Power Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kemampuan tendangan sabit.....	42
4.2. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai.....	44
4.3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan	46
4.4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit.....	48
4.5. Uji Normalitas.....	49
4.6. Uji Linieritas	49
4.7. Korelasi Power Otot Tungkai (X1) dan Hasil Kemampuan Tendangan Sabit (Y).....	50
4.8. Korelasi Keseimbangan (X2) dan Hasil Kemampuan tendangan sabit (Y).....	51
4.9. Korelasi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan (X2) Terhadap Hasil Kemampuan tendangan sabit (Y)	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kuda kuda	14
2.2. Pola Langkah Pencak Silat.....	15
2.3. Pukulan Pencak Silat.....	16
2.4. Sikap Pasang Pencak Silat	16
2.5. Belaan Pencak Silat.....	17
2.6. Serangan Pencak Silat.....	18
2.7. Teknik Tangkapan Pencak silat	18
2.8. Teknik Jatuhan Pencak Silat	19
2.9. Teknik Tendangan Silat	20
2.10. Tendangan Sabit	20
2.11. Gelanggang pencak silat	21
2.12. Matras Pencak Silat.....	22
2.13. Body Protector	22
2.14. Seragam IPSI	23
2.15. Hanbox/Target	23
2.16. Kain Sembong.....	24
2.17. Alat Pelindung Kemaluan	24
2.18. Otot Tungkai Atas.....	26
2.19. Otot tungkai bawah	26
3.1. Standing Long Jumpt Test/Broad Jump.....	36
3.2. <i>Strock Stand</i>	37
3.3. Tes Tendangan Sabit.....	38
4.1. Diagram Batang Power Otot Tungkai	43
4.2. Diagram Batang Persentase Power Otot Tungkai	44
4.3. Diagram Batang Keseimbangan.....	45
4.4. Diagram Batang Persentase Kelenturan	46
4.5. Diagram Batang Kemampuan tendangan sabit	47
4.6. Diagram Batang Persentase Kemampuan tendangan sabit	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	64
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	65
3. Hasil Power Otot Tungkai	66
4. Hasil Keseimbangan.....	67
5. Hasil Kemampuan Tendangan Sabit	68
6. Statistik Deskriptif.....	69
7. Tes Normalitas	70
8. Tes Linearitas	71
9. Tes Korelasional.....	72
10. Uji Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit.....	73
11. Dokumentas.....	74

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan, atau sebagai sarana kompetisi dan rekreasi. Olahraga adalah bagian penting dari gaya hidup sehat, baik untuk fisik, mental, maupun sosial. Dengan memilih jenis olahraga yang sesuai dan melakukannya secara teratur. Olahraga bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok, dengan tujuan yang beragam, mulai dari menjaga kesehatan hingga mencapai prestasi. Pada masa lampau kegiatan olahraga sudah dilakukan masyarakat seperti berenang, berkuda, memanah, berenang dan lain-lain. Olahraga berkembang lagi di wilayah masing-masing di berbagai penjuru dunia dan modernisasi olahraga terjadi berkat globalisasi. Menurut (Suryanto 2015) menyatakan bahwa olahraga adalah gerakan tubuh yang teratur dan berirama dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh dan rohani serta mencapai prestasi. Olahraga menurut UNESCO adalah bentuk aktivitas fisik yang mencerminkan perjuangan menghadapi tantangan, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan yang teroganisir dan kompetitif yang membutuhkan latihan dan keterampilan (Seiler, 2018).

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang disusun secara terencana dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, serta kecerdasan emosional melalui berbagai aktivitas jasmani, dengan tujuan membentuk individu yang sehat, seimbang secara fisik dan mental, serta berkarakter kuat. Menurut Dini Rosdiani (2015), Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran

yang memberikan pengalaman kepada siswa melalui berbagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kemampuan motorik, pengetahuan, serta sikap sportivitas. Proses ini dilakukan dengan cara yang terstruktur, bertahap, dan terus-menerus agar dapat membentuk jiwa yang sportif serta mendukung gaya hidup yang aktif. Di Indonesia, istilah pendidikan jasmani awalnya dikenal dengan sebutan gerak badan atau aktivitas jasmani.

Sepanjang waktu, istilah ini pernah berubah menjadi pendidikan olahraga, pendidikan jasmani kesehatan rekreasi, dan pendidikan jasmani kesehatan, sebelum akhirnya kembali menggunakan istilah pendidikan jasmani seperti sekarang. Perubahan istilah tersebut mencerminkan ketidakstabilan visi dan misi pendidikan jasmani di tanah air yang dipengaruhi oleh perkembangan zaman, budaya, serta nilai-nilai yang dianut masyarakat. Meski saat ini di sekolah mata pelajaran tersebut dikenal dengan nama pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, secara umum masyarakat dan bahkan para pengajar lebih sering menyebutnya sebagai mata pelajaran olahraga. Bahkan sebagian guru lebih memilih disebut sebagai guru olahraga daripada guru pendidikan jasmani. Hal ini menjadi bukti ketidakjelasan arah dan tujuan pendidikan jasmani di Indonesia. Istilah *gymnastics* yang digunakan di Amerika muncul sekitar tahun 1800-an dan merujuk pada aktivitas fisik atau latihan yang dilakukan di gymnasium. Istilah ini juga dikenal luas di negara-negara Eropa, namun di Amerika istilah tersebut menjadi bagian dari tahap perkembangan program pendidikan jasmani.

Pada abad ke-19, berkembang istilah populer yang berhubungan dengan pengetahuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Memasuki awal abad ke-20, muncul istilah *health education* yang menandai perkembangan perhatian terhadap pendidikan kesehatan melalui aktivitas fisik. Pada masa itu, para tokoh pendidikan jasmani berfokus pada pengembangan metode latihan untuk membantu siswa mencapai kondisi tubuh yang bugar, termasuk peningkatan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh sebagai

komponen penting dalam kebugaran jasmani. Selain itu, muncul pula istilah *physical culture* di Amerika Serikat sekitar tahun 1800-an, yang berkaitan erat dengan pelatihan fisik, khususnya program yang bertujuan meningkatkan kondisi kebugaran tubuh dan sering diterapkan dalam latihan militer. Namun demikian, istilah ini kurang tepat jika digunakan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani memiliki unsur bermain dan olahraga. Baik bermain, olahraga (*sport*), maupun pendidikan jasmani sama-sama mengandung elemen "gerak manusia". Ketiga hal ini dapat digunakan untuk tujuan pendidikan. Bermain biasanya dimanfaatkan sebagai sarana relaksasi dan hiburan tanpa secara langsung berpengaruh pada tujuan pendidikan, sama halnya dengan olahraga yang pada awalnya tidak selalu diarahkan untuk kepentingan pendidikan. Misalnya, beberapa atlet profesional di berbagai cabang olahraga tidak selalu menunjukkan karakteristik pendidikan dalam tindakan mereka.

Olahraga prestasi secara umum adalah jenis olahraga yang fokus pada pembinaan dan pengembangan atlet secara terorganisir, terstruktur, terpadu, bertahap, dan berkesinambungan melalui ajang kompetisi untuk meraih hasil terbaik dengan dukungan ilmu pengetahuan serta teknologi dalam bidang keolahragaan. Tujuannya adalah untuk mencapai pencapaian tertinggi dalam cabang olahraga melalui proses pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan. Sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional, Olahraga prestasi diartikan sebagai olahraga yang melakukan pembinaan dan pengembangan atlet secara direncanakan, terstruktur, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi, didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Persaingan untuk memajukan olahraga di setiap daerah sudah mulai terasa khususnya pada olahraga bela diri pencak silat. Beberapa pakar juga mengemukakan definisi olahraga prestasi dengan menyoroti pentingnya

pembinaan yang sistematis dan berjenjang, yang bertujuan untuk meraih pencapaian tertinggi dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Olahraga beladiri secara umum merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang mengkombinasikan elemen seni, teknik pertahanan diri, olahraga, serta latihan batin. Tujuan utama bela diri adalah untuk melindungi, merawat, dan mempertahankan diri dari ancaman atau serangan kekerasan fisik. Selain aspek pertahanan diri, olahraga bela diri juga berperan dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani sekaligus membentuk karakter seperti disiplin, kesabaran, dan rasa percaya diri. Menurut Syahrial (2020) dalam bukunya "Jago Beladiri", olahraga bela diri adalah gabungan dari aktivitas fisik, seni, teknik membela diri, olahraga, dan olah batin.

Bela diri tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik saja, melainkan juga mengasah kemampuan konsentrasi dan mental sehingga dapat meningkatkan fokus dan keseimbangan. Bela diri asli Indonesia yang paling terkenal adalah Pencak Silat. Seni bela diri tradisional ini berasal dari budaya suku Melayu dan telah berkembang sejak sekitar tahun 1550. Dalam olahraga ini, teknik-teknik seperti pukulan, tendangan, penghindaran, dan penangkisan dipadukan dengan unsur mental spiritual, seni budaya, serta aspek olahraga. Pencak Silat juga memiliki berbagai aliran khas yang tersebar di sejumlah wilayah Indonesia, misalnya Cimande di Jawa Barat, Merpati Putih di Jawa Tengah, dan Bakti Negara di Bali.

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari kawasan Asia Tenggara, terutama Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura. Di Indonesia sendiri, pencak silat merupakan bagian penting dari budaya nasional dan telah diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak benda Dunia sejak 2019. Pencak silat adalah warisan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak zaman nenek moyang dan berkembang secara turun-temurun. Pencak silat merupakan perpaduan antara nilai spiritual, akal, kehendak, dan kesadaran manusia sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam pencak silat terdapat empat aspek utama, yaitu aspek rohani, bela diri, seni, dan olahraga. Berdasarkan keempat aspek tersebut, pencak silat berfungsi sebagai sarana bela diri, pembentukan akhlak/rohani, serta kegiatan olahraga. Pencak silat juga merupakan bagian dari seni bela diri dan budaya asli Indonesia yang terus berkembang hingga saat ini. Pencak silat bahkan telah menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Melalui pencak silat, kepribadian seseorang, khususnya anak-anak dan masyarakat umum, dapat dibentuk sesuai dengan nilai-nilai budaya bangsa. Pencak silat berperan penting dalam membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangguh, sabar, berjiwa ksatria, dan memiliki rasa percaya diri (Ibrahim & Maidarman, 2018).

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian “permainan” (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata. Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan telah mengalami perkembangan yang pesat, baik di tingkat nasional maupun internasional. Perkembangan tersebut ditandai dengan berdirinya banyak perguruan pencak silat di berbagai wilayah, yang menunjukkan tingginya minat dan pelestarian terhadap warisan budaya ini. Pencak silat juga menjadi salah satu olahraga yang populer di Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia.

Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan Tendangan sabit (*sickle kick*), yang mengandalkan gerakan melingkar dengan menggunakan bagian dalam kaki untuk mencapai sasaran. Keberhasilan dalam melakukan tendangan ini sangat bergantung pada dua faktor utama, yaitu *Power Otot Tungkai* dan keseimbangan. *Power Otot tungkai* berperan dalam menghasilkan kecepatan dan kekuatan tendangan, koordinasi, dan stabilitas tubuh saat melakukan gerakan. Pada siswa SMP Negeri 1 Padasuka yang aktif dalam ekstrakurikuler pencak silat, kurangnya kelentukan dan keseimbangan, menyebabkan kesulitan dalam melakukan gerakan seperti tendangan sabit atau kuda-kuda yang kurang stabil.

Power otot tungkai merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat. Menurut Haff & Triplett (2015), *power* adalah hasil dari kombinasi kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*velocity*), yang sangat diperlukan dalam gerakan eksplosif seperti tendangan. Dalam konteks pencak silat, penelitian oleh Purnomo et al. (2019) menunjukkan bahwa atlet dengan *power* otot tungkai yang lebih tinggi cenderung memiliki tendangan yang lebih cepat dan kuat. Namun, kekuatan saja tidak cukup, keseimbangan juga berperan sebagai penting dalam mengontrol gerakan saat melakukan tendangan.

Dalam Pencak Silat, keseimbangan merupakan hasil kombinasi antara keahlian teknik, kekuatan fisik, dan mental yang terkonsentrasi. Apabila keseimbangan kurang optimal, pesilat akan sulit mengendalikan gerakan, baik dalam ofensif, defensif, maupun serangan balik. Oleh karena itu, latihan yang tekun dan pemahaman mendalam tentang kuda-kuda dasar sangatlah penting.

Menurut data yang telah disebutkan di atas, ketika menggunakan teknik tendangan sabit, mereka belum memperlihatkan keterampilan seperti yang diharapkan, mulai dari kaki yang tidak lurus dan tidak memiliki kecepatan atau stamina yang dibutuhkan ketika melakukannya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya program untuk melatih para siswa, sehingga mereka tidak dapat melakukan teknik tendangan sabit dan keseimbangan dengan benar. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian hubungan antara otot tungkai dan keseimbangan pada tendangan sabit dalam pencak silat SMP Negeri 1 Pardasuka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Rendahnya kekuatan atau *power* otot tungkai dan keseimbangan yang

kurang optimal dapat mempengaruhi kemampuan teknik tendangan sabit dalam pencak silat.

- 2) Atlet atau pelajar di SMP Negeri 1 Pardasuka mengalami kesulitan mencapai kecepatan dan ketepatan tendangan sabit akibat kurangnya kekuatannya otot tungkai dan keseimbangan tubuh.
- 3) Belum ada program latihan yang terstruktur untuk mengoptimalkan kedua faktor tersebut dalam konteks ekstrakurikuler pencak silat di sekolah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka untuk dapat mengkaji permasalahan yang timbul dibatasi hanya pada: "Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan keseimbangan Pada Tendangan Sabit dalam Pencak Silat SMP Negeri 1 Pardasuka".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dijabarkan, maka rumusan suatu masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan tendangan sabit pada siswa SMP Negeri 1 Pardasuka?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan tendangan sabit pada siswa SMP Negeri 1 Pardasuka?
- 3) Bagaimana hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat SMP Negeri 1 Pardasuka?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini, yaitu:

- 1) Menganalisis hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit pada siswa pencak silat SMP Negeri 1 Pardasuka.
- 2) Menganalisis peran keseimbangan tubuh dalam pelaksanaan tendangan sabit yang efektif.

- 3) Menganalisis hubungan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada rumusan permasalahan yang sudah dijabarkan diatas, maka manfaat dilakukannya penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dan menambah wawasan dalam olahraga pencak silat dan melatih kekuatan otot tungkai yang bertujuan agar atlet memiliki keseimbangan dalam tendangan sabit.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa penelitian ini untuk menambah serta meningkatkan pengetahuan dan kemampuan serta semangat siswa ekstrakurikuler pencak silat untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga pencak silat.
- 2) Bagi pelatih penelitian ini dapat dijadikan bahan pengajaran untuk dapat lebih mudah dalam mengajarkan teknik tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.
- 3) Bagi sekolah penelitian ini dapat meningkatkan prestasi olahraga siswa melalui pendekatan ilmiah dalam pelatihan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Olahraga Prestasi

Menurut Harsono (2018), olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terencana, berkelanjutan, dan sistematis untuk mencapai prestasi optimal dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi.

Menurut Mutohir & Maksun (2007), olahraga prestasi merupakan bagian dari sistem keolahragaan nasional yang diarahkan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya melalui pembinaan yang sistematis dan berjenjang. Pembinaan olahraga prestasi berbentuk segitiga atau sering disebut pola piramida dan berporos pada proses pembinaan yang berkelanjutan. Dikatakan berkelanjutan karena pola itu harus di dasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program pemassalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Program tersebut memandang arti penting pemassalan dan pembibitan yang bisa jadi berlangsung dalam program pendidikan jasmani yang baik, di perkuat dengan program pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi.

Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi, di samping proses latihan yang terprogram dan terencana dengan menerapkan prinsip - prinsip latihan, juga harus memperhatikan asupan gizi para atlet, selain itu harus pula di

barengi dengan pengadaan kompetisi – kompetisi secara rutin agar atlet dapat merapkan teknik dan taktik yang di peroleh selama pelatihan di arena. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi / pertandingan / perlombaan mulai dari tingkat yang rendah sampai ketinggian internasional. Dengan kata lain bahwa semua cabang olahraga yang di kompetisikan secara ketat melalui dari tingkat lokal seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON), sampai ketinggian regional (SEA Games) dan Internasional (*Asian Games dan Plympic Games*) dapat disebut sebagai olahraga prestasi. Hal ini disebabkan cabang olahraga tersebut selalu dikompetisikan pada *event-event* resmi.

2.1 Olahraga Beladiri

Olahraga beladiri merupakan suatu kebutuhan bagi kalangan masyarakat. Beladiri merupakan suatu unsur perpaduan seni, teknik, olahraga serta olah batin (spiritual) yang di dalamnya terdapat muatan nilai seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang. Menurut Juli (2021), olahraga bela diri merupakan aktivitas fisik yang mengombinasikan seni, teknik, strategi, dan mental untuk melatih kemampuan bertahan serta meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Sedangkan menurut Mulyana (2013), bela diri juga merupakan sarana pembentukan karakter, disiplin, dan pengendalian diri.

Banyak cabang olahraga bela diri yang ada di Lampung beserta perguruanannya, seperti cabang olahraga pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain. Beberapa perguruan pencak silat di antaranya adalah Tapak Suci, Merpati Putih, PSHT, Perisai Diri, dan lain-lain. Setiap perguruan beladiri mempunyai perkumpulan yang sifatnya terorganisir serta tersusun oleh suatu kepengurusan.

Setiap perguruan olahraga beladiri di Lampung mempunyai kepengurusan serta memiliki visi dan misi dalam mengembangkan perguruan cabang olahraga beladiri masing-masing. Masing-masing perguruan olahraga

beladiri ada yang murni sebagai beladiri dan ada juga yang bertujuan sebagai beladiri sekaligus kompetisi (pertandingan). Olahraga beladiri pertandingan bertujuan untuk menorehkan prestasi bagi perguruan di daerah tempat perguruan itu berada.

Lampung terkenal dengan olahraga beladiri tradisional yang dikenal sebagai Pencak Silat. Selain itu, Lampung juga dikenal dengan prestasi-prestasi atlet dalam bidang olahraga dan beladiri, salah satunya adalah pencak silat. Pencak silat adalah olahraga Seni beladiri tradisional ini berasal dari budaya suku Melayu dan telah berkembang sejak sekitar tahun 1550.

2.3 Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2008), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu, baik fisik, mental, maupun sosial. Sedangkan menurut Giriwijoyo & Sidik (2012), pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai sosial dan moral melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan mendidik. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara *organic*, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif, social dan emosional.

Untuk menghasilkan siswa yang berprestasi dan berkualitas maka harus dilakukan pembinaan keolahragaan. Menurut Mahendra dalam Risyanto (2017:1) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan dan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dapat di jelaskan dari pernyataan diatas, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya aktivitas jasmani dengan media seperti permainan, olahraga, lingkungan. Menurut Lutan dalam Risyanto (2017:2) Pendidikan Jasmani adalah “suatau proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui bergerak.” Maksud dari pernyataan ini adalah selain siswa belajar dan di didik melalui gerak untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang diharapkan,

maka dalam pendidikan jasmani itu pula siswa diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman sehingga akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Pendidikan adalah suatu proses secara sadar dan terencana untuk proses pembelajaran peserta didik dan masyarakat dalam rangka membangun watak dan peradaban manusia yang bermatabat. Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan program kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dengan aktivitas jasmani yang dirancang agar dapat meningkatkan pengetahuan, kebugaran jasmani serta mengembangkan keterampilan motorik.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 menyatakan bahwa: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler”. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan wahana untuk mendidik anak. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mampu meningkatkan kreativitas, inovatif, dan keterampilan dalam melakukan aktivitas jasmani. Untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan, maka Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi siswa.

2.4 Pencak silat

Pencak silat merupakan salah satu kebudayaan asli bangsa Indonesia yang telah diwariskan oleh nenek moyang bangsa. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Kriswanto (2015:13) bahwa “Pencak silat merupakan beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu di lestarikan, dibina, dan di kembangkan”. Pencak silat pada hakikatnya merupakan suatu sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhu (Kriswanto, 2015:19). Pencak silat tidak hanya meliputi unsur bela diri saja meliputi aspek-aspek lain.

Menurut Kriswanto (2015:20) terdapat 4 aspek dalam pencak silat, yaitu:

1) Aspek Mental Spiritual

Sebagai aspek spiritual, pencak silat lebih banyak memfokuskan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai filsafah budi pekerti luhur. Dalam, hal ini pencak silat juga sebagai sarana untuk mengamalkan nilai, adat istiadat, dan etika, dalam lingkup pendekaar.

2) Aspek Seni

Aspek seni pada pencak silat yaitu wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik di titik beratkan pada keselarasan, keseimbangan, dan keserasian antara raga, rasa, dan irama.

3) Aspek Bela Diri

Aspek olahraga yaitu sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani dan berprestasi di bidang olahraga. Pencak silat sebagai sarana menjaga kebugaran jasmani sangat penting karena kualitas kebugaran jasmani seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladirinya dalam upaya mencapai suatu prestasi.

4) Aspek Olahraga

Aspek olahraga yaitu sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani dan berprestasi dibidang olahraga. Pencak silat sebagai sarana menjaga kebugaran jasmani sangat mempengaruhi ilmu beladirinya dalam upaya mencapai suatu prestasi.

Berdasarkan beberapa pengertian tadi, dapat di simpulkan bahwa pencak silat merupakan olahraga beladiri yang diturunkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia dengan keindahan gerak anggota tubuh untuk mempertahankan diri terhadap suatu lingkungan dan alam sekitar dengan tanpa menghilangkan nilai luhur bangsa Indonesia. Pencak silat tidak hanya meliputi unsur beladiri saja melainkan meliputi aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga.

2.5 Teknik Dasar Pencak silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri kesenian asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan, karena pencak silat merupakan salah satu identitas bangsa Indonesia yang mendunia. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian, permainan, keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata. Ditinjau dari segi olahraga, pencak silat mempunyai unsur yang dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak (Husen dan Rahmat, 2022). Berikut merupakan macam-macam gerak dasar pencak silat yang umum digunakan:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Macam teknik kuda-kuda diantaranya adalah kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, dan kuda-kuda silang (Kriswanto, 2015:43-46). Berdasarkan beberapa pendapat tadi, maka dapat disimpulkan bahwa kuda-kuda merupakan sikap kaki yang digunakan untuk menumpu setiap kali melakukan berbagai gerakan dengan tujuan agar tubuh kokoh dan tidak mudah jatuh.

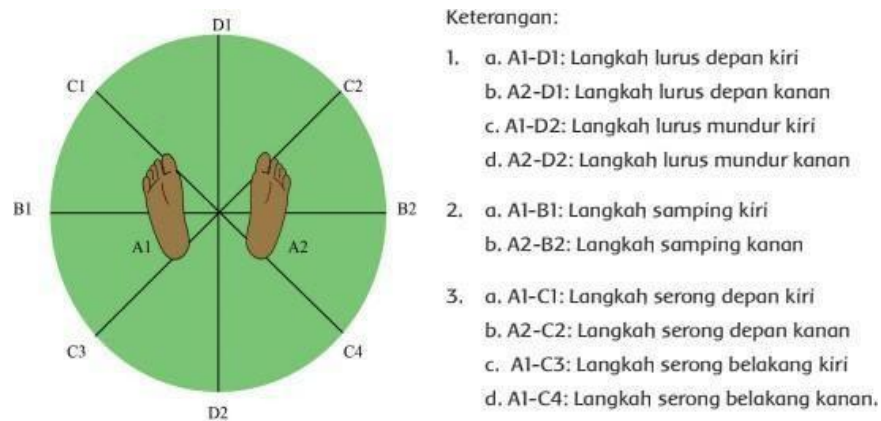


Gambar 2.1. Kuda kuda

2) Pola langkah

Menurut (Kriswanto,2015) menyatakan langkah adalah perpindahan ijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, langkah merupakan elemen penting dalam permainan pencak silat karena memiliki beberapa tujuan sebagai dasar tumpuan untuk berdiri kuat, dasar untuk pembelaan dan serangan, dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan (taktik).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa langkah merupakan suatu gerak berpindah kaki secara terpolanya sebagai tumpuan ketika melakukan serangan maupun bela diri disertai dengan kewaspadaan terhadap gerak-gerik musuh.



Gambar 2.2. Pola Langkah Pencak Silat

3) Pukulan

Pukulan adalah salah satu teknik serangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan tangan kosong sebagai alat utama. Dalam praktiknya, pukulan digunakan untuk menyerang bagian tubuh tertentu atau melumpuhkan lawan saat bertahan. Selain itu, dalam pertandingan pencak silat, pukulan juga menjadi bagian dari serangan yang bisa menghasilkan poin jika dilakukan dengan benar dan sesuai arah. Pukulan terdiri dari pukulan depan, pukulan melingkar, pukulan sengkol, dan pukulan kepret.



Gambar 2.3. Pukulan Pencak Silat

4) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau bela (Kriswanto, 2015:37), “ Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif Mulyana (2013:114). Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap pasang adalah sikap awal atau sikap siap tubuh dalam menghadapo lawan dengan sikap waspada terhadap gerakan lawan.



Gambar 2.4. Sikap Pasang Pencak Silat

5) Bela

Pembelaan adalah upaya mempertahankan diri dari serangan lawan. Pada dasarnya membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan ataaau mengalihkan serangan lawan hingga tidak

mengenai tubuh/anggota tubuh (Kriswanto, 2015:77). Belaen adalah upaya untuk menggagalkan serangan lawan dengan cara tangkisan atau hindaran.

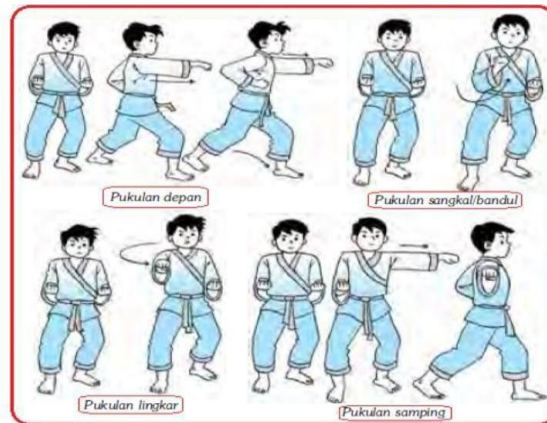
Tangkisan adalah suatu teknik belaen untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa belaen adalah suatu usaha atau upaya untuk menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari atau menangkis lawana dalam upaya mempertahankan diri.



Gambar 2.5. Belaen Pencak Silat

6) Serangan

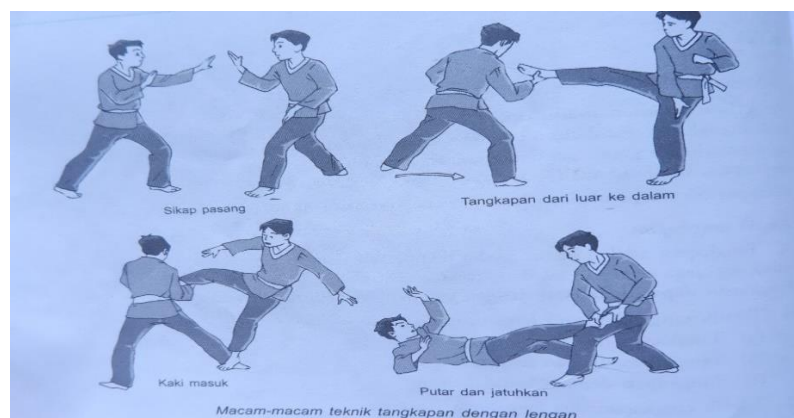
Menurut Amjad & Mega (2016:14), bahwa dalam pencak silat, seluruh tubuh mulai dari ujung kaki hingga kepala dapat digunakan untuk menyerang. Beberapa jenis serangan tangan yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sengkol, pukulan lingkar, tebasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, jejag, gajul, T, sabit, belakang), sapuan, dengkulan, dan guntingan. Berdasarkan pengertian tadi dapat disimpulkan bahwa serangan adalah teknik untuk mematikan pergerakan lawan dengan tangan maupun tungkai dan kaki agar lawan tidak dapat melakukan serangan balasa atau membela dirinya.



Gambar 2.6. Serangan Pencak Silat

7) Tangkapan

Menurut (Kriswanto, 2015:96), Tangkapan adalah belaun dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tangkapan adalah suatu teknik belaun maupun serangan dalam jarak jangkau dekat untuk menangkap anggota gerak tubuh lawan dengan satu maupun dua tangan.



Gambar 2.7. Teknik Tangkapan Pencak silat

8) Jatuhan

Menurut (Kriswanto, 2015:104), “Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan padaa jarak jangkau kauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tunggai atau kaki menjatuhkan lawan. Jatuhan terdiri

dari dua macam, yaitu langsung (menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan) dan tidak langsung (jatuhan dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jatuhan merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan titik seimbang tubuh lawan dengan cara langsung yaitu dengan sapuan, sirkel, maupun guntingan; serta cara tidak langsung yaitu dengan kaitan, ungkitan, maupun tarikan.



Gambar 2.8. Teknik Jatuhan Pencak Silat

9) Tendangan

Tendangan merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting, terutama karena sering menjadi penentu dalam meraih poin saat pertandingan. Efektivitas teknik ini terlihat dari kemampuannya dalam mengenai sasaran dan menghasilkan angka (Amirullah, 2015). Dalam olahraga pencak silat, terdapat berbagai macam teknik tendangan seperti tendangan depan, belakang, sabit, samping (tendangan T), serta tendangan sirkel (Hidayat et al., 2018). Dalam pembahasan ini penulis akan memfokuskan pada teknik tendangan sabit, karena teknik tersebut menjadi objek utama dalam penelitian yang akan dilakukan.



Gambar 2.9. Teknik Tendangan Silat

2.6 Teknik Dasar Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah salah satu teknik tendangan yang banyak dipakai dalam pencak silat dan kerap digunakan saat bertanding. Kecepatan, daya dorong, serta ketepatan dalam melakukan tendangan sabit sangat krusial untuk menciptakan serangan yang ampuh. Tendangan sabit dilakukan dalam lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki (Kriswanto, 2015:74). Cara melakukan tendangan ini yaitu diawali dengan posisi pasang silat, kemudian kaki kanan di angkat lutut di tekuk dan tendangkan, ketika di tendangkan lutut di luruskan dengan perkenaan punggung kaki, sasaran dari tendangan ini adalah kempongangan/perut bagian samping.



Gambar 2.10. Tendangan Sabit

Beberapa hal yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan tendangan sabit menurut Hariono dkk., (2016) antara lain:

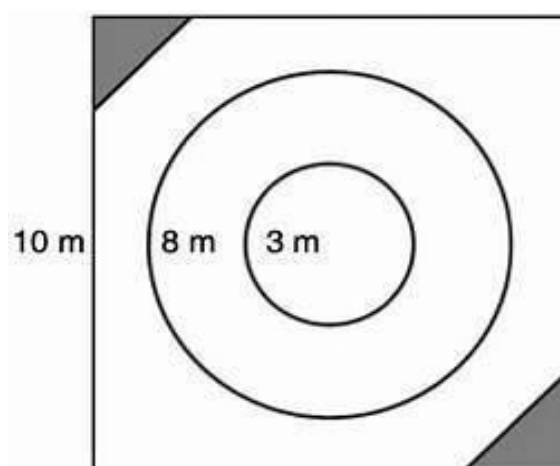
- 1) Memastikan bahwa jarak antara penendang dan sasaran sudah sesuai sebelum melakukan tendangan.
- 2) Menjaga agar tungkai yang dijadikan tumpuan tetap lurus dan stabil, tidak dalam posisi bengkok.
- 3) Tungkai yang digunakan untuk menendang harus dalam posisi lurus agar daya serang maksimal.
- 4) Gerakan tendangan dilakukan melalui lintasan dari arah luar ke dalam dengan putaran tubuh mencapai 180 derajat.

2.7 Sarana dan Prasarana Pencak Silat

1) Gelanggang

Lapangan pencak silat atau yang disebut gelanggang merupakan lapangan yang dipakai untuk sebuah pertandingan pencak silat. Gelanggang pencak silat mempunyai ukuran sebagai berikut:

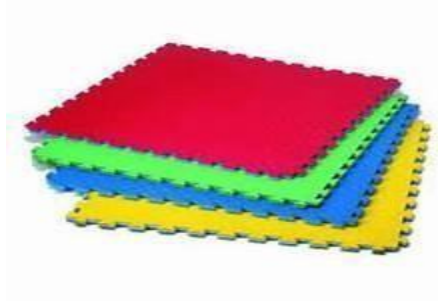
- Luas gelanggang : 100m²
- Panjang dan lebar gelanggang : 10x10 m
- Diameter lapangan kecil : 3m
- Diameter lapangan besar : 8m



Gambar 2.11. Gelanggang pencak silat

2) Matras

Ukuran matras pencak silat adalah 1x1 meter berbentuk puzzle dengan jumlah 100 lembar untuk membentuk gelanggang pencak silat memiliki warna hijau dengan garis putih setebal 5 cm. Tebal matras pencak silat adalah 5 cm.



Gambar 2.12. Matras Pencak Silat

3) Body Protector/Pelindung Badan

Alat ini digunakan untuk melindungi badan dari serangan lawan agar terhindar dari cedera pada badan pemain. Pelindung badan dengan ketentuan sebagai berikut:

- Kualitas standard IPSI.
- Warna hitam.
- Ukuran: Super Extra Besar (XXL), Extra Besar (XL), Besar (L), Sedang (M), dan Kecil (S).



Gambar 2.13. Body Protector

4) Seragam/Baju Pencak Silat

Setiap perguruan pencak silat memiliki seragam/ baju pencak silat sendiri dengan warna yang berbeda-beda, namun dalam pertandingan resmi pencak

silat harus memakai baju seragam IPSI. Pesilat memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam, baju lengan panjang hingga ke pergelangan tangan (+/-1cm) dan celana panjang hingga ke pergelangan kaki (+/-1 cm), serta sabuk putih



Gambar 2.14. Seragam IPSI

5) Handbox/Target

Alat ini adalah sarana prasarana pendukung dalam latihan pencak silat yaitu sebagai target dalam melakukan serangan tendangan maupun pukulan.



Gambar 2.15. Hanbox/Target

6) Kain Sembong

Kain sembong merupakan aksesoris yang digunakan pada kategori seni untuk menambah kesan keindahan pada saat memperagakan gerakan seni



Gambar 2.16. Kain Sembong

7) Alat Pelindung Kemaluan

Alat pelindung kemaluan ini merupakan alat yang wajib dipakai oleh pesilat laki-laki pada saat bertanding.



Gambar 2.17. Alat Pelindung Kemaluan

2.8 Hakikat *Power* Otot Tungkai

Olahraga pencak silat tentu membutuhkan *power* otot tungkai terutama di kategori laga, *power* yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. *Power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kekuatan dan kecepatan. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah *power*. Menurut Dewi et al. (2018) *power* dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Sedangkan

menurut Yatindra et al. (2017) *Power* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Ketika otot memiliki *power* yang baik maka kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal akan terjadi dalam waktu yang singkat.

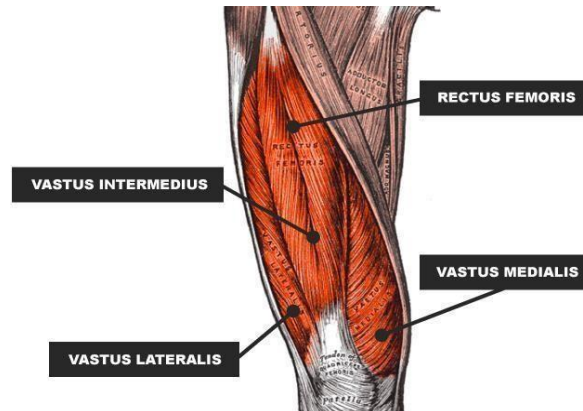
Power merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat. Menurut Arnitayani et al. (2021) *power* merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Sedangkan menurut (Ridwan & Sumanto, 2017) daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal. Waktu yang singkat merupakan salah satu dampak dari *power* otot tungkai yang baik. Sama halnya menurut Ihsan et al. (2018) *Power* adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam satu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Setelah melihat beberapa pengertian tentang *power* menurut para peneliti terdahulu di atas, dapat dikatakan bahwa *power* adalah keadaan dimana otot melakukan aktivitas atau gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki secara maksimal sesuai dengan yang diinginkan.

Adapun pembagian Otot Tungkai terdiri terbagi menjadi dua yaitu

1) Otot Tungkai Atas

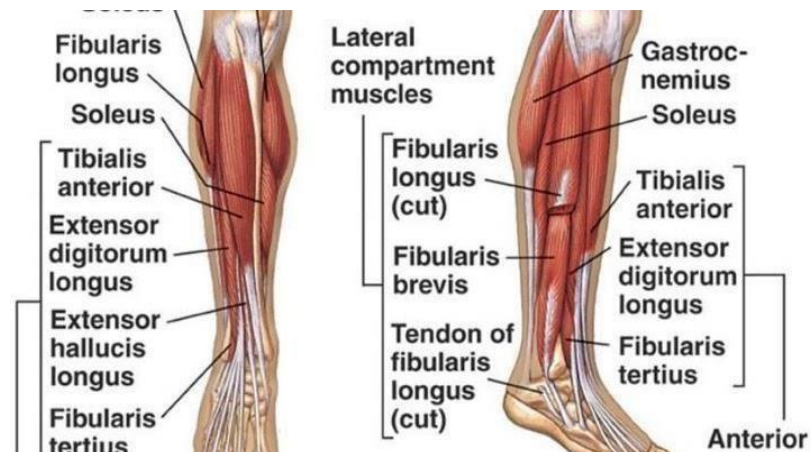
Otot-otot pada tungkai atas meliputi otot-otot paha seperti *musculus abductor femoris (maldanus, brevis, longus)* dan *quadriceps femoris (recrus femoris, vactus lateralis)*, yang berperan dalam menggerakkan sendi panggul dan lutut melalui gerakan abduksi, fleksi, serta ekstensi.



Gambar 2.18. Otot Tungkai Atas

2) Otot Tungkai Bawah

Otot-otot pada tungkai bawaaah terdiri dari *muscular tibialis anterior* yang berfungsi mengangkat bagian tengah pinggir kaki dan membengkokkan kaki extensor *hallucis longus* yang meluruskan jari-jari kaki kecuali ibu jari, otot pada pangkal ibu jari, serta *tendo achilles* yang mengatur pergerakan sendi tumit dan lutut.



Gambar 2.19. Otot tungkai bawah

2.9 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius di rencanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional struktur tubuh lebih baik.

Kondisi menjadi tolak ukur kemampuan fisik dalam menunjang berbagai jenis latihan teknik, taktik, strategi dan mental seseorang. Menurut Rahayu (2018:1) mengemukakan bahwa “Dengan latihan kondisi fisik, mental dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya karena untuk meningkatkan fisik tidak dapat dilakukan dengan permainan itu sendiri”. Adanya latihan fisik, mental dan lainnya memberi sumbangan dalam meningkatkan kemampuan fisik seseorang, dikarenakan semua berhak latihan saling berhubungan dalam aktivitas fisik.

Sedangkan menurut Sajoto dalam Lufisanto (2015:4), menyatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik bisa dijadikan landasan dasar kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi seseorang perlu terus di tingkatkan. Menurut Kholis & Puspodari (2019:159) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju berbagai latihan-latihan, kalau tidak di dukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan porsisnya.

Dari uraian kutipan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan seseorang atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik sangat berperan dalam mencapai hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik maka hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik. Menurut Adina Kuswardini dalam Nurhidayah & Graha (2017:6), menerangkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, yaitu:

- 1) Faktor latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis, dan berulang-ulang dengan pembebanan yang progresif. Latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi, untuk itu maka dalam latihan

perlu di perhatikan beberapa aspek, seperti latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara seperti, selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna.

3) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik. Karena itu, penting sekali menjaga lingkungan untuk mencapai kehidupan yang baik.

4) Faktor makanan dan gizi

Pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan.

2.10 Latihan *Power* Otot Tungkai

Menurut Santosa (2015) Melatih daya ledak (*power*) otot tungkai terdapat beberapa cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan *plyometrik* dengan menggunakan pelatihan *squat jump*. *Squat jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri. *squat jump* sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga. Gerakan eksplosif berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *squat* dan melompat lagi. Gerakan ini sangat membutuhkan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang maksimal pula.

Sedangkan menurut Bafirman & Wahyuni (2019) Berlatih dengan latihan-latihan *plyometrics* sama saja dengan bentuk latihan atletik atau cabang olahraga lainnya. Kekuatan otot tungkai diperlukan untuk menahan kuda-

kuda sebagai tumpuan tubuh dan serangan kaki (Mudariani et al., 2021). Kekuatan otot tungkai di pengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekuatan, kecepatan, kontraksi otot, jumlah libril otot putih, usia, tipe tubuh, dan jenis kelamin. *Squat* menjadi salah satu latihan yang dimana dapat meningkatkan 3 komponen otot sekaligus, yaitu otot tungkai, otot lengan, dan otot pinggang (Mufti et al., 2024).

2.11 Keseimbangan

Keseimbangan adalah keadaan dimana tubuh mempertahankan diri secara tepat saat berdiri. Hal tersebut senada dengan yang di sampaikan oleh Bafirman & Wahyuni (2019) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*staticbalance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga. Menurut Husnah, (2019) Keseimbangan merupakan keterampilan seseorang mempertahankan sitem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis, keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka gerakan yang di lakukan akan mencapai dari kesempurnaan.

Dalam melakukan tendangan dapat di pastikan tubuh dalam keadaan bergerak sehingga butuh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubu. Untuk mempertahankan posisi tubuh keseimbangan sangat berpengaruh dalam menentukan baik dan buruknya kualita tendangan dan menghasilkan point. Pentingnya keseimbangan dalam olahraga juga di sampaikan oleh Sudirjo et al. (2019) menurutnya keseimbangan sangat diperlukan bagi anak-anak karena untuk menunjang aktivitas mereka ketika melakukan olahraga serta untuk dapat terhindar dari cedera olahraga.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa keseimbangan adalah suatu usaha tubuh manusia untuk mempertahankan dirinya pada kondisi tertentu secara cepat sehingga tubuh berada pada posisi yang prima dan maksimal dengan tubuh yang kuat dan tegap.

2.12 Kerangka Berpikir

Dalam upaya meningkatkan suatu prestasi, perlu untuk meningkatkan kualitas keterampilan peserta didiknya. Keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik sangat dibutuhkan keterandalannya guna mencapai prestasi olahraga beladiri pencak silat. Peserta didik yang memiliki keterampilan teknik dasar pencak silat yang tinggi dinilai dapat dengan sangat mudah melakukan setiap gerakan teknik- teknik dasar pencak silat dan bahkan bisa jadi dapat melakukan teknik yang lebih kompleks secara tepat dan efisien. Namun, dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar pencak silat peserta didik tentu membutuhkan suatu proses yang tidak dapat dicapai secara instan dan mudah.

Salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi tersebut yaitu harus melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tertata dengan baik. Agar proses latihan dapat terprogram dengan baik, sebelumnya program latihan harus disesuaikan pada kemampuan masing- masing peserta didiknya karena setiap peserta didik memiliki kemampuan dan karakteristik yang berbeda.

Power otot tungkai yang dimiliki oleh seorang atlet pencak silat akan mempengaruhi keterampilannya disaat melakukan gerakan tendangan sabit, dengan *power* otot tungkai yang baik maka seorang atlet dapat dengan baik melakukan tendangan sehingga menyulitkan lawan untuk menangkap tendangan. Kemudian *power* otot tungkai yang bagus akan memudahkan seorang atlet pencak melakukan kemampuan tendangan sabit, dengan *power* otot tungkai yang bagus akan terlihat dinamis dan menarik seolah-olah atlet bergerak dengan cepat dan mengenai sasaran yang tepat. Selain itu, keseimbangan yang bagus juga akan berpengaruh terhadap hasil dari gerakan tendangan sabit yang diberikan. Keseimbangan tersebut memosisikan atlet seyaman mungkin saat melakukan tendangan sabit sehingga hasil yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Dari dasar pemikiran di atas maka peneliti mengutarakan bahwa dengan memiliki tingkat *power* otot tungkai dan keseimbangan yang baik maka akan mendukung dan menghasilkan kemampuan tendangan sabit yang baik bagi atlet, sehingga atlet tersebut akan terlihat sangat menguasai kemampuan tendangan sabit yang baik dan maksimal.

2.13 Hipotesis Penelitian

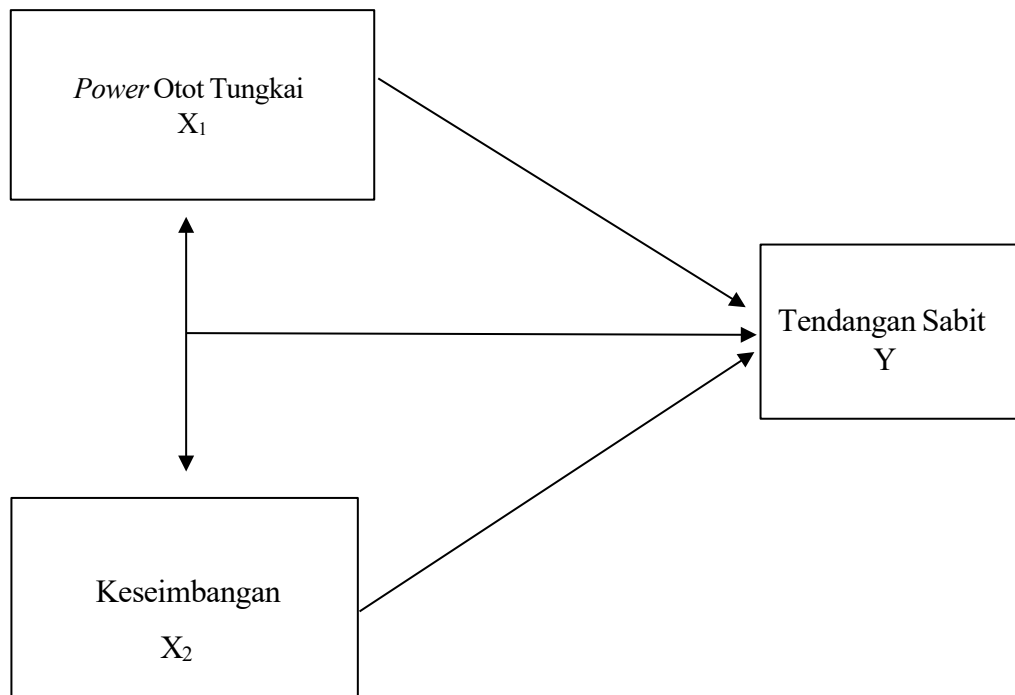
Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap tendangan sabit pada atlet Pencak Silat di SMP Negeri 1 Pardasuka.
- 2) Terdapat hubungan keseimbangan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMP Negeri 1 Pardasuka.
- 3) Terdapat hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat di SMP negeri 1 Pardasuka.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Mode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang menghubungkan antara variasi bebas dengan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai (X_1) keseimbangan (X_2) sedangkan variabel terikat adalah kemampuan tendangan Sabit (Y) siswa SMP 1 Negeri Pardasuka



Keterangan

X_1 : *Power* Otot Tungkai

X_2 : Keseimbangan

X_3 : Tendangan Sabit

3.2 Populasi dan Sampel

1) Populasi

Menurut Nanang Martono (2015), populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa SMP Negeri 1 Pardasuka yang berjumlah 31 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Pardasuka.

2) Sampel

Sampel adalah bagaian dari jumlah dan kareakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah total sampling, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penlitian ini berjumlah 31 orang.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Pardasuka, Pringsewu dan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025.

3.4 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan dan penjelasan istilah-istilah sebagai berikut:

- 1) *Power* otot tungkai merupakan gabungan dari komponen kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kondisi dimana seseorang melakukan sesuatu gerakan dengan cepat dan kuat untuk menghasilkan daya ledak yang maksimal.

- 2) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan dirinya pada kondisi tertentu untuk menghasilkan gerakan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat yang efektif sesuai dengan yang diinginkan.
- 3) Tendangan sabit merupakan suatu bentuk serangan yang menggunakan punggung kaki dan sisi dalam telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk melakukan serangan samping. Tendangan sabit memiliki kelebihan untuk mendapatkan poin atau angka ketika mendapati lawan yang jaraknya lebih dekat dari kita.

3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2020) adapun penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (*independen*) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi faktor sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependen*). Sedangkan variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen atau yang menjadi akibat dari variabel *independent*. Penelitian ini yang terjadi variabel independen adalah *power* otot tungkai dan keseimbangan, dan yang menjadi variabel *dependent* adalah kemampuan tendangan sabit pencak silat.

Menurut Widiastuti (2015) untuk mendapatkan data mengenai ketiga variabel tersebut maka diberikan tiga buah *test*, adapun *test* tersebut adalah tes *power* otot tungkai yaitu *Standing Long jump*, tes keseimbangan (*strock stand*), dan tes tendangan sabit pencak silat.

- 1) Tes *Power* Otot Tungkai (*standing Long Jumpt Test/Broad jump*) (Widiastuti, 2015)

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak kaki

Peralatan yang di butuhkan: Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan area *softlanding* saat *takeoffline* harus ditandai dengan jelas.

Pelaksanaan:

Siswa berdiri dibelakang garis start yang di tandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan diambil nilai terbaik yang diperoleh oleh siswa saat melompat.

Pencatatan Hasil:

Pengukur diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.

Tabel 3.1. Penilaian Power Otot Tungkai

Jarak Lompatan (cm)	Kategori <i>Power</i> Otot Tungkai	Nilai (skala 1-10)
165-175 cm	Kurang	1-3
176-185 cm	Sedang	4-6
186-195 cm	Baik	7-8
200 cm	Sangat baik	9-10

Sumber: Ahmad Sulthoni Alkhair (2019)

Keterangan:

- a. Kurang: Jarak lompatan sangat pendek, menunjukkan *power* otot tungkai rendah.
- b. Sedang: Rata-rata, perlu peningkatan.
- c. Baik : menunjukkan *power* otot tungkai di atas rata-rata.
- d. Sangat Baik : *power* otot tungkai sangat baik dan optimal.



Gambar 3.1. *Standing Long Jumpt Test/Broad Jump*
Sumber: ifss.kit.edu (2025)

2) Tes keseimbangan (*Strock Stand*) (Widiastuti, 2015)

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi statis.

Peralatan yang dibutuhkan.

- a. Lokasi yang kering atau tempat *gym*
- b. *Stopwatch*
- c. Seorang asisten Petunjuk pelaksanaan
 - a. Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
 - b. Tangan diletakkan di pinggang
 - c. Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjejak tanah

Komando dari guru/pelatih

- a. Tutup mata
- b. Guru/pelatih menghitung dengan *stopwatch*
- c. Jaga keseimbangan selama mungkin
- d. Waktu akan dihentikan apabila siswa membuka mata, menggerakkan tangan.
Meletakkan atau menggerakkan kakinya
- e. Guru/pelatih mencatat waktu yang di raih siswa dalam mempertahankan keseimbangan

Pencatatan Hasil: Ulangi tes ini sebanyak tiga kali

Tabel 3.2. Penilaian Tes Keseimbangan

Waktu bertahan	Kategori
>67 Detik	Sangat Baik
45-67 Detik	Baik
30-44 Detik	Sedang
15-29 Detik	Kurang
<15 Detik	Sangat kurang

Sumber: Widiastut (2015)



Gambar 3.2. *Strock Stand*
Sumber: David D. Peterson (2018)

3) Tes Tendangan Sabit (Lubis & Wardoyo, 2014)

Tujuan : untuk mengetahui kemampuan tendangan sabit pada siswa

Peralatan : *Handblock*, *Stopwatch*, Peluit

Pelaksanaan : siswa melakukan persiapan terlebih dahulu setelah dirasa cukup kemudian siswa melakukan persiapan dengan berdiri di depan target untuk melakukan tendangan sabit. Setelah merasa siap untuk memulai tendangan, penjaga yang memegang *Stop Watch* meniup peluit untuk tanda memulai tendangan selama 30 detik. Dilakukan dengan 3x percobaan dan akan diambil terbanyak dari hasil tersebut.

Tabel 2.3. Penilaian Tendangan Sabit

Skor Tendangan Sabit	Kategori	Keterangan
>18	Sangat Baik	Peforma tendangan sangat baik
16-18	Baik	Peforma tendangan baik
14-15	Sedang	Peforma tendangan sedang
12-13	Kurang	Peforma tendangan kurang

Sumber: Lubis & Wardoyo (2014)



Gambar 3.3. Tes Tendangan Sabit
Sumber: Syahrul Ramadhan (2022)

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah :

1. Observasi

Observasi adalah teknik peengamatan yang dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai *power* otot tungkai dan keseimbangan serta kemampuan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Pardasuka.

2. Tes dan pengukuran

Suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistika. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *power* otot tungkai (*standing long jump test/broad jump*), tes keseimbangan (*stock stand*) dan Tes Tendangan Sabit.

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2010:4) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

3.6.1 Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lillefors. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012).

2) Linieritas

Uji linier digunakan untuk mengetahui sifat hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Untuk keperluan uji linieritas dilakukan dengan uji f (Sugiyono, 2006: 13) dengan rumus:

$$F_{reg} = \frac{RK_{res}}{RK_{reg}}$$

Keterangan:

F: harga bilangan f garis regresi

Fk reg: harga kuadrat dari regresi

Fk res: harga kuadrat garis residu (Sugiyono, 2006: 13)

Selanjutnya harga F dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikan 5% regresi dikatakan linier apabila F observasi lebih kecil dari F tabel.

3.6.2 Uji Hipotesis

1) Uji Hipotesis 1

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x_1y} = \frac{n\sum x_1y - (\sum x_1)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x_1^2 - (\sum x_1)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{x_1y}	= Koefisien korelasi
n	= Jumlah sampel
X_1	= Skor variabel X_1
Y	= Skor variabel Y
$\sum X_1$	= Jumlah skor variable X_1
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X_1^2$	= Jumlah skor variabel X_1^2
$\sum Y^2$	= Jumlah skor variabel Y^2

2) Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x_2y} = \frac{n\sum x_2y - (\sum x_2)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x_2^2 - (\sum x_2)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{x_2y} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X_2 = Skor variabel X_2

Y = Skor variabel Y

$\sum X_2$ = Jumlah skor variable X_2

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X_2^2$ = Jumlah skor variabel X^2

$\sum Y^2$ = Jumlah skor variabel Y^2

3) Uji Hipotesis 3

Menurut Riduwan (2005:144) untuk menguji hipotesis antara X_1 dan X_2 ke Y digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dan X_2 ke Y dengan rumus:

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan:

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien korelasi ganda antar variabel X_1 dan X_2

1^2 = secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

$r_{X_1Y}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_1 terhadap Y

$r_{X_2Y}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}^2$ = Kuadrat koefisien korelasi X_1 terhadap X_2

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara power otot tungkai dan Keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Pardasuka, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Semakin baik power otot tungkai yang dimiliki siswa, maka semakin efektif pula pelaksanaan tendangan sabit yang dihasilkan.
- 2) Keseimbangan tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Siswa dengan tingkat keseimbangan yang baik cenderung mampu melakukan tendangan sabit dengan lebih stabil, terkontrol, dan tepat sasaran.
- 3) Power otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit. Kombinasi kedua komponen kondisi fisik tersebut berperan penting dalam mendukung efektivitas dan kualitas teknik tendangan sabit pada siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan kualitas pelatihan ekstrakurikuler pencak silat, baik untuk siswa, pelatih, maupun pengembangan penelitian lebih lanjut.

1) Untuk Siswa:

Disarankan agar siswa lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti program latihan yang bertujuan meningkatkan power otot tungkai melalui latihan plyometrik dan squat jump, serta latihan keseimbangan statis dan dinamis. Dengan keterlibatan yang optimal dalam latihan tersebut, diharapkan siswa mampu meningkatkan stabilitas tubuh dan efektivitas pelaksanaan tendangan sabit.

2) Untuk Guru

Disarankan agar guru menyusun dan menerapkan program latihan yang terstruktur dengan menitikberatkan pada pengembangan power otot tungkai melalui latihan plyometrik dan squat jump, serta peningkatan keseimbangan tubuh melalui latihan statis dan dinamis. Kombinasi latihan yang sistematis dan berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan kualitas teknik dan efektivitas tendangan sabit siswa..

2) Untuk Peneliti Selanjutnya:

Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor lain seperti teknik, pengalaman, dan psikologi siswa. Penelitian longitudinal juga disarankan untuk melihat perkembangan kemampuan tendangan sabit dalam jangka waktu yang lebih panjang.

3) Untuk Pihak Sekolah:

Sekolah sebaiknya menyusun program pelatihan yang terstruktur untuk meningkatkan power otot tungkai dan keseimbangan tubuh siswa. Pelatih juga perlu meningkatkan keterampilan mereka dalam melatih kedua aspek ini untuk mendukung perkembangan teknik tendangan sabit siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah. (2015). *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Amjad, & Mega, S. (2016). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP Budi Utomo.
- Arnitayani, N. M., Artanayasa, I. W., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan Single Leg Speed Hope Dengan Tingkat Kecepatan Berbeda Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 114–123.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10. Retrieved from <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693>
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog?cmd=PureSearch&term=101647597%5Bnlmid%5D>
- Hidayat, N. R., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprint. *SpoRTIVE*, 3(1), 381–390. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13376>
- Husnah, R. (2019). *Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan Kesamping (T) Pada Atlet Pencaksilat Kota Palopo*. Universitas Negeri Makassar. Retrieved from [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Ibrahim, R., & Maidarman. (2018). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 285–291. Retrieved from <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.45>

- Ihsan, N., Zulman, & Adriansyah. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.3176/chem.geol.1974.4.04>
- Juli, C. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Kholis, M. N., & Puspodari, P. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT di Padepokan PSHT Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 7(4), 158–165. Retrieved from <https://doi.org/10.32682/bravos.v7i4.1358>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Martono, N. (2015). *Metode Penelitian Sosial: Konsep-konsep Kunci (Sampel halaman)*. Nanang Martono.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11163>
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Suidiana, I. K. (2021). Pengaruh Pelatihan Hurdle Drill dan Dot Drill Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 266. Retrieved from <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.11617>
- Mufti, A., Hermawani, I., & Arifin, Z. (2024). Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, Otot Lengan dan Otot Pinggang dalam Permainan Handball. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 403–411. Retrieved from <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1300>
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, XVI(1), 1–16. Retrieved from <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Presiden Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional*.

Sekretariat Negara Republik Indonesia. Retrieved from Jakarta: <https://www.kemenpora.go.id/tag/desain-besar-olahraga-nasional>

- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Purnomo E. Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES*, 2(1), 29–33. Retrieved from <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 2(5), 1–12.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 69–81. Retrieved from <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Risyanto, A. (2017). Hubungan Motivasi Belajar Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 17–24. Retrieved from <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i2.2524>
- Santosa, W. D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2021). *Metodologi Penelitian. Kuantitatif-Teori dan Praktik*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., & Nur Alif, M. (2019). Pendampingan Dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh Pada Guru Pjok Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93–101. Retrieved from <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrial, M. (2020). *Jago Beladiri* (1st ed.). Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Grup.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Retrieved from Jakarta: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>

Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Yatindra, I. gusti A. B., Swadesi, I. K. I., & Wahyunu, N. P. D. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dandouble Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otottungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompatjauh). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(3), 31–41. Retrieved from <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693>