

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING PERGURUAN PENCAK SILAT INDONESIA SENI BELA DIRI (INSEBA) KABUPATEN BREBES

Andito¹, Panuwun Joko Nurcahyo², Neva Widanita³

Latar Belakang: Pencak Silat memiliki beberapa teknik dasar tendangan, salah satunya tendangan samping yang membutuhkan beberapa komponen fisik sebagai penunjang keberhasilan melakukan tendangan. Masalah dalam penelitian ini adalah sebagian pesilat mudah ditangkap saat melakukan tendangan samping, kesulitan menyerang lawan yang memiliki postur yang lebih tinggi, dan pada saat melakukan *splits* kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan kecepatan tendangan samping pencak silat.

Metodologi: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengambilan sampel sebanyak 30 pesilat menggunakan *purposive sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian panjang tungkai menggunakan *roll meter* dan kelentukan menggunakan tes *side splits*. Uji statistik menggunakan *Shapiro Wilk*, uji linearitas, *pearson product moment*, dan korelasi ganda.

Hasil Penelitian: Berdasarkan analisis data didapatkan hasil (1) Tidak ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kecepatan tendangan samping dengan nilai r sebesar 0,094 dan sumbangan efektif 1,5%. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kecepatan tendangan samping dengan nilai r sebesar -0,534 dan sumbangan efektif 29,5%. (3) Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan kecepatan tendangan samping dengan nilai r sebesar 0,557.

Kesimpulan: Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) Tidak ada hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan tendangan samping ($p=0,621$); (2) Ada hubungan antara kelentukan dengan kecepatan tendangan samping ($p=0,002$); (3) Ada hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan kecepatan tendangan samping ($p=0,007$); dan (4) SE panjang tungkai sebesar 1,5% dan SR 5% terhadap kecepatan tendangan samping, dan SE kelentukan sebesar 29,5% dan SR 95% terhadap kecepatan tendangan samping.

Kata Kunci: *tendangan samping, panjang tungkai, kelentukan*

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN LEG LENGTH AND FLEXIBILITY WITH SIDE KICK SPEED AT MARTIAL ARTS HERMITAGE OF INDONESIAN MARTIAL ARTS (INSEBA) BREBES DISTRICT

Andito¹, Panuwun Joko Nurcahyo², Neva Widanita³

Background: Martial art has several basic kick techniques, one of which is a side kick that requires several physical components to support a successful kick. Problems in this study are that some martial arts athletes have not been optimal when doing side kicks, have difficulty attacking opponents who have a higher posture, and when doing splits are less than optimal. This study aims to determine the correlation between leg length and flexibility with the speed of martial arts side kicks.

Methodology: This research is a type of correlational research to determine the correlation between the independent variable and the dependent variable. Sampling of 30 samples using purposive sampling by taking into account the inclusion and exclusion criteria. The research instrument for limb length is using a roll meter and flexibility using a side splits test. Statistical test using Shapiro Wilk, linearity test, Pearson product moment, and multiple correlation.

Result: Based on data analysis, the results obtained (1) There is no significant correlation between leg length and side kick speed with an r value of 0.094 and an effective contribution of 1.5%. (2) There is a correlation between flexibility and side kick speed with an r value of r -0.534 and the effective contribution is 29.5%. (3) There is a significant correlation between leg length and flexibility with side kick speed with an r value of 0.557.

Conclusion: The results of data analysis showed that (1) there was no correlation between leg length and side kick speed ($p=0.621$); (2) There is a correlation between flexibility and side kick speed ($p=0.002$); (3) There is a correlation between leg length and flexibility with side kick speed ($p=0.007$); and (4) SE for leg length is 1.5% and SR is 5% for side kick speed, and SE for flexibility is 29.5% and SR is 95% for side kick speed.

Keywords: *side kick, leg length, flexibility*