Abstrak

HUBUNGAN KECEPATAN MAKSIMAL, KOORDINASI MATA-KAKI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT

Tegar Ananda Ekhi Bayu Satriaji, M. Nanang H.K, Didik Rilastiyo Budi

Latar Belakang : Kelincahan saat melakukan teknik dalam cabang olahraga pencak silat sangat dibutuhkan. Selain itu bentuk tubuh/*antropometri* juga dipertimbangkan pada cabang olahraga pencak silat. Kelincahan dipengaruhi oleh kecepatan maksimal, koordinasi mata kaki dan panjang tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan maksimal, koordinasi mata-kaki dan panjang tungkai dengan kelincahan atlet pencak silat.

Metodologi : Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan *crooss sectional* dan pengambilan sampel 30 atlet menggunakan metode *purposive sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan ekslusi. Instrumen tes kecepatan maksimal menggunakan lari 30 meter, koordinasi mata-kaki menggunakan *soccer wall pass*, panjang tungkai menggunakan meteran dan kelincahan menggunakan *hexaghonal obstacle test*. Setelah itu menguji data tersebut secara statistik menggunakan aplikasi *SPSS 25* uji korelasi sederhana dan berganda.

Hasil Penelitian : Ada hubungan antara kecepatan maksimal dengan kelincahan p : 0,000 & SE : 38,02%. Ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kelincahan p : 0,000 & SE : 39,34%. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelincahan p : 0,000 & SE : 21,6%. Terdapat hubungan antara kecepatan maksimal, koordinasi mata-kaki dan panjang tungkai dengan kelincahan atlet pencak silat p : 0,000.

Kesimpulan : Terdapat hubungan kecepatan maksimal, koordinasi mata-kaki dan panjang tungkai dengan kelincahan.

Kata Kunci : *Kecepatan Maksimal, Koordinasi Mata-Kaki, Tungkai, Kelincahan*

Abstract

THE RELATION OF MAXIMUM SPEED, EYE-FOOT COORDINATION AND LEG LENGTH TO THE AGILITY OF PENCAK SILAT ATHLETE

Tegar Ananda Ekhi Bayu Satriaji, M. Nanang H.K, Didik Rilastiyo Budi

Backgorund : Agility while performing pencak silat techniques is needed. Body shape/anthropometry are also considered in Pencak Silat. Agility is influenced by maximum speed, eye-foot coordination and leg length. This study aims to determine the relationship of maximum speed, eye-foot coordination and leg length to the agility of pencak silat athletes.

Methodology : This study is a correlational study with a cross-sectional approach and purposive sampling method by watching the inclusion and exclusion criteria used for sampling 30 athletes. The maximum speed test instrument uses a 30 meters run, eye-foot coordination using a soccer wall pass, leg length using a roll meter and agility using a hexaghonal obstacle test continued by testing the data statistically using the SPSS 25 application.

The Results : There is a relationship of maximum speed to the agility (p : 0,000 & SE : 38.02%). There is a relationship of eye-foot coordination to the agility (p : 0,000 & SE : 39.34%). There is a relationship of leg length to the agility (r : 0,000 & SE : 21.6%). There is a relationship of maximum speed, eye-foot coordination and leg length to the agility of pencak silat athletes (r : 0,000).

Conclusion: There is a relationship of maximum speed, eye-foot coordination and leg length to the agility of pencak silat athletes.

Keywords: Maximum Speed, eye-foot coordination, leg, agility