

Abstrak

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER MERPATI PUTIH SMAN 3 PURWOKERTO

Abdul Hadi

Latar Belakang: tendangan sabit merupakan teknik serangan dalam pertandingan pencak silat, setiap tendangan yang masuk mendapatkan 2 poin, sehingga tendangan sabit menjadi andalan pesilat untuk memenangkan pertandingan. Ekstrakurikuler Merpati Putih SMAN 3 Purwokerto merupakan salah satu ekstrakurikuler yang sering mengikuti pertandingan pencak silat akan tetapi prestasi yang diraih belum maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit pencak silat pada siswa ekstrakurikuler Merpati Putih SMAN 3 Purwokerto.

Metodologi Penelitian: penelitian ini merupakan penelitian korelasional Dengan populasi siswa-siswi SMAN 3 Purwokerto yang mengikuti ekstrakurikuler Merpati Putih. Sampel berjumlah 27 siswa dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, kelincahan dengan tes *doggin run* dan kemampuan tendangan sabit menggunakan tes menendang kearah *sandsack* selama 10 detik. Dengan analisis data menggunakan *pearson product moment* dan korelasi ganda. Dengan uji prasyarat uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*, dan uji linearitas.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit dengan nilai $r = 0,696$ dengan sumbangan relatif sebesar 71,4%, ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan tendangan sabit dengan nilai $r = -0,446$ dengan sumbangan relatif sebesar 28,6%.

Kesimpulan: Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semua variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel terikat kemampuan tendangan sabit. Variabel bebas yang memiliki sumbangan relatif paling besar terhadap variabel terikat adalah daya ledak otot tungkai sebesar 71,4%.

Kata kunci: daya ledak, kelincahan, tendangan sabit,

Abstract

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT
PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
MERPATI PUTIH SMAN 3 PURWOKERTO**

Abdul hadi

Background: sabit kick is a technique of attackin a martial arts match, incoming kicks get 2 points, so the crescent kick become a mainstay of fighter to win the mach, Merpati Putih extracurricular of SMAN 3 Purwokerto is one of the extracurricular members who often participates in martial arts matches but the achievements have not been maximized. The purpose of this study was to determine the relationship of limb muscle explosive power and agility with the ability tendangan sabit of pencak silat on extracurricular students of White Pigeon SMAN 3 Purwokerto.

Research Methodology: This research is correlational research with the population are students of SMAN 3 Purwokerto who take extracurricular activities of Merpati Putih. The sample consisted of 27 students with sampling techniques total sampling. Research instrument for limb muscle explosive power using tests vetical jump, agility with tests dogging run, and tendangan sabit use the test kicking towards the sandsack for 10 seconds. By analyzing the data using Pearson product moment and multiple correlation. With the prerequisite test the normality test uses kolmogorov smirnov, and the linearity test.

Research Result: The results showed that the explosive power of the limb muscles and agility had a significant relationship with ability tendangan sabit. The results showed that there was a significant relationship between leg muscle explosive power and ability tendangan sabit with a value of $r = 0.696$ with a relative contribution of 71.4%, there is a significant relationship between agility and ability tendangan sabit with a value of $r = -0,446$ with a relative contribution of 28.6%.

Conclusion: From this study it can be concluded that all independent variables have a significant relationship with ability bound variables of tendangan sabit The independent variable which has the largest relative contribution to the dependent variable is the explosive strength of the limb muscles by 71.4%.

Keywords: power, agility, sabit kick.