

Abstrak
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KECEPATAN LARI,
DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KELINCAHAN
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
DI SMP MBS ZAM-ZAM CILONGOK

Sugiyani Dwi Pangestu

Latar Belakang : Kelincahan dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan kelentukan togok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan kelentukan togok dengan kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP MBS Zam-Zam Cilongok.

Metodologi : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan pengambilan sampel 31 siswa ekstrakurikuler pencak silat menggunakan *total sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan tes *leg dynamometer*, kecepatan lari menggunakan tes *sprint 30 m*, kelentukan togok menggunakan tes *sit and reach*, dan kelincahan menggunakan tes *hexagonal obstacle*. Uji statistik menggunakan *shapiro wilk*, *pearson product moment*, korelasi berganda dan sumbangan efektif.

Hasil Penelitian : Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kelincahan $p = 0,000$, $r = -0,694$. Terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan $p = 0,000$, $r = 0,742$. Terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan kelincahan $p = 0,000$, $r = -0,617$. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan kelentukan togok dengan kelincahan $p = 0,000$, $r = 0,857$. Sumbangan efektif yang diberikan terhadap dari kekuatan otot tungkai sebesar 23,04%, kecepatan lari 30,13% dan kelentukan togok sebesar 20,18%.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan kelentukan togok dengan kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP MBS Zam-Zam Cilongok.

Kata Kunci : Kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, kelentukan togok, kelincahan

Abstract

CORRELATION OF LEG MUSCLE STRENGTH, SPEED OF RUN, AND TOGOK FLEXIBILITY WITH THE AGILITY OF MARTIAL ART EXTRACURRICULAR STUDENT IN JUNIOR HIGH SCHOOL OF MBS ZAM-ZAM CILONGOK

Sugiyani Dwi Pangestu

Background : The agility depend on leg muscle strength, speed of run, and togok flexibility. The aim of the research to determine correlation of leg muscle strength, speed of run, and togok flexibility with the agility of martial art extracurricular student in junior high school of MBS Zam-Zam Cilongok.

Method : The method of uses in this research is the studi of correlation analytic with correlational approach and involving 31 students the with total sampling technique following inclusion and exclusion as a consideration. The measurement of the leg muscle strength uses leg dynamometer test, speed of run uses sprint 30 m, togok flexibility uses sit and reach test, the agility uses hexagonal obstacle test. Shapiro wilk, pearson product moment, multiple correlation and effective contribution are used analysis data.

Result : The correlation between of leg muscle strength with the agility were $p = 0,000$, $r = -0,694$. The correlation between of speed of run with the agility were $p = 0,000$, $r = 0,742$. The last correlation between of togok flexibility with the agility were $p = 0,000$, $r = -0,617$. The correlation between of leg muscle strength, speed of run, and togok flexibility with the agility was significant were $p = 0,000$, $r = 0,857$. Effective contribution of agility from leg muscle strength 23,04% , from speed of run 30,13% and from togok flexibility 20,18%

Conclusion : There significant correlation between of leg muscle strength, speed of run, and togok flexibility with the agility of martial art extracurricular student in junior high school of MBS Zam-Zam Cilongok.

Keyword : leg muscle strength, speed of run, togok flexibility, agility