

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN
TENDANGAN MELINGKAR (MAWASHI GERI) PADA CABANG OLAHRAGA
BELA DIRI KARATE EKSTRAKURIKULER SMPN 1 CIKARANG BARAT**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi geri*) Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat. Penelitian ini dilakukan dengan Metode Deskriptif Kuantitatif. Sampel yang berjumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMPN 1 Cikarang Barat. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi untuk mendapatkan data. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian menunjukkan : *pertama*, hubungan kelentukan dengan tendangan melingkar , persamaan garis linier $\hat{Y} = 23,98 + 0,52 X_1$. Koefisien korelasi $r_{y_1} = 0,52$. Koefisien determinasi $(r_{y_1}^2) = 0,2704$ berarti variabel kelentukan memberikan sumbangan tendangan melingkar sebesar 27,04 %. *Kedua*, hubungan keseimbangan dengan tendangan melingkar, persamaan garis linier $\hat{Y} = 31,63 + 0,37 X_2$. koefien korelasi $r_{y_2} = 0,37$. Koefisien determinasi $(r_{y_2}^2) = 0,1369$ berarti variabel keseimbangan memberikan sumbangan tendangan melingkar sebesar 13,69 %. *Ketiga*, hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan tendangan melingkar, persamaan garis linier $\hat{Y} = 0,5 + 0,61 x_1 + 0,38 x_2$. koefisien korelasi $R_{y_{1-2}} = 0,57$. Koefisien determinasi $(R_{y_{1-2}})^2 = 0,3136$ berarti variabel kelentukan dan keseimbangan dengan tendangan melingkar memberikan sumbangan sebesar 31,36 %. Dalam penelitian ini kelentukan dan keseimbangan secara bersamaan memberikan kontribusi sebesar 31,36 % pada tendangan melingkar. Sisanya sebesar 68,64 ditentukan oleh faktor lainnya.

Kata Kunci : Kelentukan, Keseimbangan, Tendangan melingkar (*Mawashi geri*)

**RELATIONSHIP OF FLEXIBILITY AND BALANCE WITH CIRCULAR KICK SKILLS
(MAWASHI GERI) BRANCH SPORTS IN MARTIAL KARATE
EXTRACURRICULAR SMPN 1 CIKARANG WEST**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship flexibility and balance With Circular Kicking Skills (MAWASHI geri) At the branch Sports Extracurricular Karate Martial SMPN 1 Cikarang Barat. This research was conducted with Quantitative methods. The sample of 30 students who take extracurricular karate at SMPN 1 Cikarang Barat. Data collection procedures performed by observation techniques to get the data. Based on the results of research that has been done, it can be found in the results show: first, the relationship flexibility with circular kicks, with the linear equation $y = 23.98 + 0.52 X_1$. Coefisian correlation $r_{y1} = 0.52$. The coefficient of determination (r_{y12}) = 0.2704 means that the variable flexibility contributes to a circular kick by 27.04%. Second, the balance relations with circular kicks, with the linear equation $y = 31.63 + 0.37 X_2$. the correlation coefficient of $r_{y2} = 0.37$. The coefficient of determination (r_{y22}) = 0.1369 means that the balance variable contributes to a circular kick of 13.69%. Third, flexibility and balance relations with circular kicks, with the linear equation $y = 0.5 + 0.61 + 0.38 x_1 x_2$. R_{y1-2} correlation coefficient = 0.57. The coefficient of determination (R_{y1-2})² = 0.3136 means that the variable flexibility and balance with a circular kick a contribution of 31.36%. In this study, flexibility and balance together contributed 31.36% to the circular kick. The remaining amount of 68.64 is determined by other factors.

Keywords: Flexibility, Balance, Circular Kick (Mawashi geri)