

## RINGKASAN

**Mujahid Sulaeman Agung “HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia”. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta 2017.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia.

Pelaksanaan tes di lakukan di pendopo UKM Pencak Silat Satria Muda Indonesia STKIP Setia Budi Rangkasbitung Jl.budi utomo no.22, Rangkasbitung, Provinsi Banten. Dimana Daya Ledak Otot Tungkai menggunakan tes tiga kali lompat dan keseimbangan menggunakan *standing stroke balance test* dan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan tes kecepatan tendangan sepuluh detik menggunakan sansak atau target tendangan. Pengambilan dan pengolahan data ini berlangsung pada tanggal 5 juni 2017.

Diawali dengan menggunakan tes daya ledak otot tungkai, lalu tes keseimbangan dan terakhir tes kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia yang aktif latihan dan mengikuti pertandingan sebanyak 20 orang.

Hubungan daya ledak otot tungkai (*power*) dengan kemampuan Kecepatan tendangan sabit dengan persamaan regresi yaitu  $\hat{Y} = 0,04219 + 0,81393X_1$ . Artinya dapat diketahui dengan persamaan regresi tersebut jika variabel ( $X_1$ ) diketahui. Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kemampuan Kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ) ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{X_1Y} = 0,567$ . Uji keberhasilan koefisien korelasi diatas terlihat bahwa  $t_{hitung} = 5,60$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,10$ . Koefisien determinasi

daya ledak otot tungkai dalam kemampuan Kecepatan tendangan sabit  $(r_{X_1Y})^2 = 0,325$  hal ini berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 32,5% terhadap kemampuan Kecepatan tendangan sabit. Sedangkan sisanya 67,5% berasal dari faktor lainnya yaitu Keseimbangan, kecepatan, kekuatan, dan lain sebagainya.

Hubungan Keseimbangan dan kemampuan Kecepatan tendangan sabit dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 1,189 + 0,770X_2$ . Artinya kemampuan Kecepatan tendangan sabit dapat diketahui dengan persamaan regresi tersebut jika Keseimbangan ( $X_2$ ) dengan kemampuan Kecepatan tendangan sabit ( $Y$ ) ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{X_2Y} = 0,647$ . Uji keberhasilan korelasi terlihat bahwa  $t_{hitung} = 4,74$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,10$ . Koefisien determinasi Keseimbangan dengan kemampuan Kecepatan tendangan sabit  $(r_{X_2Y})^2 = 0,419$  hal ini berarti bahwa variabel Keseimbangan memberikan angka kontribusi sebesar 41,9% terhadap kemampuan Kecepatan tendangan sabit.

Hubungan daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan dengan kemampuan Kecepatan tendangan sabit dinyatakan dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 0,21 + 0,452X_1 + 0,556X_2$  hubungan ketiga variabel tersebut dinyatakan oleh  $r_{X_1X_2Y} = 0,943$ . Uji keberhasilan koefisien terlihat bahwa  $F_{hitung} = 63,57$  lebih besar dari  $F_{tabel} = 3,59$  berarti koefisien korelasi  $(r_{X_1X_2Y})^2 = 0,942$  hal ini berarti bahwa variabel daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan memberikan angka kontribusi 88,7% terhadap kemampuan Kecepatan tendangan sabit. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan dengan Kecepatan tendangan sabit, ini terbukti dengan data penelitian yang menyatakan bahwa 88,7% kemampuan Kecepatan tendangan sabit didapat dari daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan. Dengan demikian semakin tinggi nilai daya ledak otot tungkai dan Keseimbangan maka semakin tinggi nilai kemampuan Kecepatan tendangan sabit .