

ABSTRAK

Kontribusi Keseimbangan dan Power otot Tungkai terhadap Tendangan Samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

OLEH : M Afdholludin

Penelitian ini berawal dari kenyataan saat pertandingan bahwa atlet sering menggunakan tehnik tendangan samping untuk menyerang lawannya, namun tehnik yang dipakai tergolong lemah sehingga serangan yang dilakukan dengan mudah dapat diantisipasi oleh lawannya. Berdasarkan uraian tersebut maka diduga lemahnya tendangan samping dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keseimbangan dan power otot tungkai. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan dan power otot tungkai terhadap tendangan samping Atlet Pencak Silat Perguruan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Perguruan Setia HATI Terate Kabupaten Bungo sejumlah 25 orang yang terdiri dari 16 atlet putra dan 9 atlet putri, karena kemampuan atlet putra dan putri berbeda maka yang dijadikan sampel adalah atlet putra saja dengan tehnik penarikan *purposive sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Stock Stand*, tes *Standing Board Jump* dan tes kemampuan tendangan samping. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda dan untuk mengetahui hasil kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X_1 dan Y , variabel X_2 dan Y diperoleh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dari hasil penelitian ini membuktikan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan tendangan samping, dan keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 84,64% terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan tendangan samping, dan power otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 81% terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama-sama dengan tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo, Keseimbangan dan power otot tungkai secara bersama-sama berkontribusi sebesar 86,49% terhadap tendangan samping atlet pencak silat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Bungo.