

ABSTRAK

Wisnu Pratama. HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN “T” DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMKN NGADIROJO. Skripsi. Pacitan: Stkip PGRI Pacitan, 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap tendangan “T” peserta ekstrakurikuler pencak silat SMKN Ngadirojo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah 30 siswa SMKN Ngadirojo yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Teknik pengampilan sampel menggunakan *total sampling* atau mengambil seluruh populasi. Instrumen untuk mengukur panjang tungkai menggunakan pita ukur, *power* otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, keseimbangan tubuh menggunakan tes keseimbangan (*stroke stand*), dan kemampuan tendangan “T” menggunakan *Mega's Kick Accuracy*. Teknik analisis data menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan “T” pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN Ngadirojo, dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,584 > 0,361$. (2) terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan “T” pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN Ngadirojo, dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,787 > 0,361$. (3) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan tubuh dengan kemampuan tendangan “T” pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN Ngadirojo, dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,140 > 0,361$. (4) terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai, dan keseimbangan tubuh terhadap kemampuan tendangan “T” dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN Ngadirojo, dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,646 > 0,361$. Dimana dari ketiga variabel bebas diatas merupakan faktor yang memiliki sumbangan sebesar 66,2% terhadap kemampuan tendangan T dari peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMKN Ngadirojo

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai, Keseimbangan Tubuh

ABSTRACT

Wisnu Pratama. THE RELATIONSHIP BETWEEN LENGTH OF LEGS, POWER OF LIMB AND EQUILIBRIUM BODY WITH KICK ABILITY "T" IN PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR ACTIVITY AT SMKN NGADIROJO. Thesis. Pacitan: Stkip PGRI Pacitan, 2024.

This study aims to determine a relationship between leg length, leg muscle power and body balance in the "T" kick in the pencak silat extracurricular participants at Ngadirojo Vocational School.

This research is a quantitative descriptive study with a correlational approach. The study population is 30 SMKN Ngadirojo students who follow martial arts extracurricular activities. Sampling technique using total sampling or taking the entire population. The instrument to measure the legs using a measuring tape, the power limb used broad standing jump tests, the body's balance used the balance test (stand-up stroke), and the kemampuan kick on "T" using the Mega's Kick Acrid. Data analysis techniques using SPSS program assistance (Statistical Product and Service Solution) in version 25.

The results show that: (1) there is a significant relationship between the length of the legs and the ability of the "T" kick on extracurricular activities at SMKN Ngadirojo, with $r_{count} > r_{tables}$ or $0,584 > 0,361$. (2) There is a significant relationship between the power of the limb and the "T" kick capacity on silat extracurricular activities at SMKN Ngadirojo, with $r_{count} > r_{tables}$ or $0,787 > 0,361$. (3) There is a significant relationship between the body balance and the "T" kick ability on silat extracurricular activities at SMKN Ngadirojo, with $r_{count} > r_{tables}$ or $0,140 > 0,361$. (4) There is a significant relationship between the length of the legs, the limb power, and the body's balance of the "T" kick in "T" extracurricular activity in SMKN Ngadirojo, with $r_{count} > r_{tables}$ or $0,646 > 0,361$. Where the three independent variables above are factors that have a contribution of 66.2% to the T kick ability of extracurricular pencak silat participants at SMKN Ngadirojo.

Keywords:

Length Legs, Power Limb Muscle, Body Balance