

## HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MI AT-TAUBAH KOTA BEKASI

Adli Azhari

Universitas Islam "45" Bekasi, Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi 17113  
E-mail: Adliazhari50@gmail.com

**Abstrak:** Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan power tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan sabit pada ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. Permasalahan penelitian adalah "Apakah terdapat hubungan power tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan sabit pada ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi?" Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berjumlah 8 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu mengambil sampel secara keseluruhan, dengan syarat 1). Kehadiran diatas 80 % dan 2) Termasuk dalam dua tim yang pernah ikut pertandingan, sehingga didapatkan 8 orang MI AT-TAUBAH Kota Bekasi sebagai sampel penelitian. Variabel penelitian ini Power otot tungkai dan Keseimbangan. Metode pengumpulan data menggunakan metode tes pengukuran olahraga. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan sistem komputerisasi program SPSS 16.00. Hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa: 1). Dari hasil analisis data perhitungan korelasi Pearson antara power tungkai terhadap hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.320 ( $P < 0,05$ ), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai terhadap hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. 2). Dari hasil analisis perhitungan korelasi Pearson antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.180 ( $P < 0,05$ ), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. 3). Dari hasil analisis data Power Tungkai dan Keseimbangan diperoleh 1.000 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

**Kata-kata kunci:** Power Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Tendangan Sabit.

### PENDAHULUAN

Pencak Silat atau Silat (*berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri*) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand Selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh.

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa), adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.

Dewasa ini istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, pada kenyataannya manusia melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan dalam

berolahraga, seperti di ungkap oleh Sajoto (1988:1) : “Pertama, orang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, kedua, bertujuan untuk pendidikan, yang ketiga, mereka melakukan olahraga bertujuan untuk mencapai kebugaran jasmani tertentu, dan yang keempat mereka yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk prestasi tertentu”

Melihat teori yang diungkapkan di atas bahwa manusia itu melakukan kegiatan olahraga mempunyai tujuan, tujuan dalam berolahraga ada empat yaitu; untuk rekreasi, pendidikan, tingkat kesegeran jasmani dan untuk mencapai prestasi tertentu. Olahraga Pencak silat membutuhkan kemauan, ketahanan mental yang tinggi, percaya diri, keuletan, dan kesabaran, sehingga unsur-unsur seperti bentuk tubuh, teknik dasar mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik menjaji kesatuan yang dimiliki oleh seorang pesilat.

Berdasarkan pengalaman penulis selama menjadi anggota Peguruan Pencak silat Tapak Suci dan anggota UKM Pencak silat Universitas Islam “45” Bekasi, dapat memprediksikan terapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet dilihat dari aspek pesilat, yaitu faktor postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan ketrampilan teknik. Faktor – faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi dan tidak dapat di pisahkan, semua faktor menjadi satu dalam latihan.

Faktor kekuatan otot tungkai dan keseimbangan harus benar – benar mendapat perhatian yang serius di dalam program latihan. Adapun faktor kondisi fisik itu terdiri

dari beberapa komponen seperti yang di kemukakan oleh Sajoto (1988 : 17) yaitu, kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi. Komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

Penulis tertarik untuk meneliti faktor kondisi fisik terutama pada unsur power tungkai dan keseimbangan sebagai salah satu faktor utama untuk meningkatkan kemampuan serangan pesilat guna mencapai hasil yang lebih baik pada serangan Tendangan sabit. Hal ini menjadi objek penelitian penulis mengingat di dalam aplikasinya di lapangan yang sebenarnya bahwa pada teknik serangan Tendangan sabit yang mengharuskan pesilat mengerahkan tenaga penuh pada saat menggerakkan otot tungkai dan power tungkai, serta memerlukan keseimbangan yang tinggi sehingga gerakan dapat di lakukan dengan efisien dan efektif. Maka atas dasar itu, hal ini dijadikan bahan penelitian dan hubungan dengan hal tersebut maka penulis bermaksud meneliti power tungkai dan keseimbangan yang menjadi salah satu dasar untuk meningkatkan hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

Di sekolah terdapat suatu wadah kegiatan yang bertujuan sebagai tempat atau wadah menyalurkan minat, bakat atau sebagai ajang mengisi waktu luang yang positif yang disebut dengan istilah ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu

pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan dengan mengacu pada mata pelajaran yang terdapat di sekolah, dalam rangka pengayaan dan pendalaman materi pelajaran yang tidak didapat pada jam pelajaran karena waktu yang tersedia terbatas serta dalam usaha membentuk pribadi siswa. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat ditujukan untuk mengembangkan wawasan, keterampilan dan bakat siswa di bidang olahraga dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Disamping itu dalam kegiatannya terdapat nilai-nilai kedisiplinan, kerja sama, rasa tanggung jawab, sportifitas dan sebagainya. Pembinaan kegiatan pendidikan jasmani ekstrakurikuler adalah suatu program kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan di luar jam pelajaran sekolah. Program pembinaan ini sering dikatakan dengan istilah olahraga karya. Seiring berkembangnya minat masyarakat terhadap dunia olahraga khususnya pencat silat yang sangat memasyarakat, terutama di lembaga-lembaga pendidikan yang sering kali mengadakan turnamen-turnamen pencat silat antar pelajar. Sehingga setiap sekolah mulai memfasilitasi para siswa untuk mengikuti kegiatan turnamen pencat silat di dalam maupun luar sekolah. Baik itu dalam kegiatan

ekstrakurikuler maupun di perkumpulan perkumpulan tapak suci.

MI AT-TAUBAH Kota Bekasi terdapat ekstrakurikuler pencat silat yang menurut peneliti para siswa melakukan tendangan sabit masih lemah di dalam *power* otot tungkai dan kurang baik keseimbangan para siswa ketika melakukan tendangan sabit. Hal ini mendorong peneliti untuk dapat meningkatkan prestasi siswa di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler ini, dengan melakukan latihan teknik tendangan sabit yang benar. Sehingga hal ini membuat peneliti menjadi tertarik untuk meneliti teknik tendangan sabit dalam (pencat silat) yang berhubungan dengan *Power* otot tungkai dan keseimbangan.

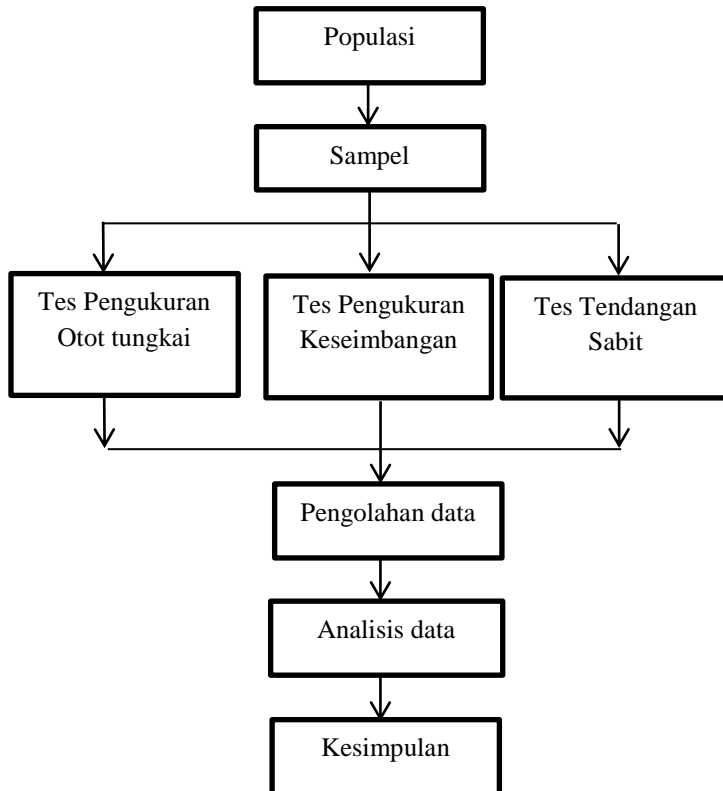
## METODE

Metode penelitian adalah suatu ilmu yang membicarakan tentang cara yang dilakukan dalam penelitian dengan usaha menemukan, mengembangkan, dan menguji suatu kebenaran suatu pengetahuan yang menggunakan metode ilmiah guna memperoleh hasil penyidikan ilmiah dan objektif.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Apakah Terdapat Hubungan *power* tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada

Ekstrakurikuler pencat silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Lokasi penelitian dilaksanakan di Jalan Kemakmuran no 7 Marga Jaya Bekasi Selatan, Kota Bekasi yang terletak di Provinsi Jawa Barat. Alasan kenapa dipilihnya Setiadarma sebagai lokasi penelitian karena lokasinya strategis, mudah di akses juga dekat dari rumah siswa MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. Selain itu Kepala Sekolah MI AT-TAUBAH Kota Bekasi menyarankan semua kegiatan penelitian dilaksanakan disekitar sekolah yang masih berada didalam ruang lingkup sekolah.



**Gambar 2. Peta Kecamatan Marga Jaya Kota Bekasi**

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencat silat MI AT-TAUBAH Kota Bekasi yang berjumlah 8 Siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* atau sampel secara keseluruhan, dengan syarat 1). Kehadiran diatas 80 % dan 2) Termasuk dalam dua tim yang pernah ikut pertandingan 8 siswa MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

Metode pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan metode tes pengukuran olahraga 1. metode tes dan pengukuran olahraga.

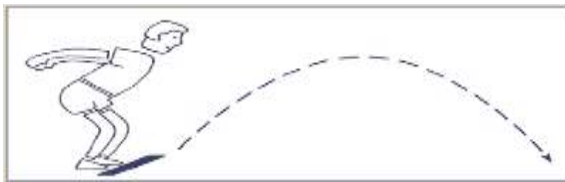
### a) Tes Power Otot Tungkai

#### 1) Prosedur Pelaksanaan Tes :

Untuk mengukur *power* otot tungkai instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad jump* ; Menurut Ismaryati (2006:61-62)

#### 2) Tujuannya untuk mengukur *power* tungkai.

- a. Alat : Meteran dan alat tulis
- b. Pelaksanaan : subyek berdiri dibelakang garis, kemudian melompat ke depan dengan kedua kaki menolak secara serempak (bersama-sama), dengan lutut dibengkokkan sehingga membentuk sudut  $\pm 45^\circ$  dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama. Tiap subyek diberi dua kali kesempatan.



Gambar 3. *Standing Broad Jump*

### b) Tes Keseimbangan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan dengan tes strok stand alat yang dibutuhkan yaitu:

- 1) Lantai lapangan yang bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Formulir pencatatan hasil tes
- 4) Alat tulis

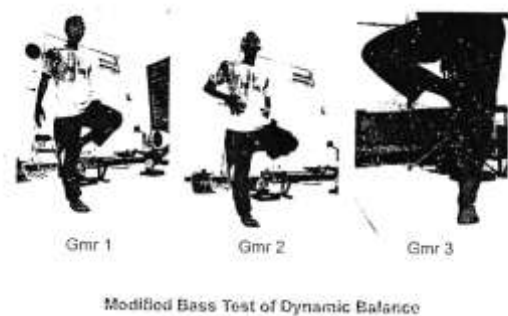
Pelaksanaannya:

Pertama siswa berdiri nyaman di kedua kaki dengan tangan di pinggul mereka. Setelah itu siswa tersebut mengangkat kaki kanan dan menempatkan telapak kaki kanan di sisi tempurung lutut kiri dan kedua mata

dibuka. Lalu stopwatch dinyalakan setelah tumit terangkat dari lantai. Siswa melakukan gerakan tersebut selama mungkin. Guru menghentikan stopwatch ketika :

- a). Tumit kiri siswa menyentuh tanah.
- b). Kaki kanan bergerak menjauh dari lutut kiri.
- c). Tangan lepas dari pinggul.

Untuk lebih jelasnya mengenai gerakan strok stand dapat dilihat seperti gambar berikut ini.



Gambar 4. Tes Keseimbangan

### c) Tes Tendangan Sabit

Tujuan : untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencat silat

Peralatan

1. Sandsack ( Diharapkan 50 kg)/ target (*Hand Box*)
2. Meteran
3. Stopwatch

Petugas:

- a) pengukur ketinggian Sandsack/target
- b) pencatat waktu
- c) penjaga sandsack

Pelaksanaan :

alat bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditenga-tengah garis. pada saat aba-aba 'Ya' atlet melakukan tendangan sabit kanan dengan

melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. setiap atlet melakukan sebanyak 5 tendangan kaki kanan dan 5 tendangan untuk kaki kiri secepat-cepatnya secara bergantian. Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Penilaian: Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet



Gambar 5. Tes Tendangan Sabit

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri dari power tungkai, keseimbangan, terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi Terlebih dahulu diadakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistic infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi produk-moment jika data berdistribusi normasl atau uji

korelasi pearson jika data tidak berdistribusi normal.

**Analisis Deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk Hubungan antara power tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi, sehingga mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna data setiap variable tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Analisis Deskriptif**

Descriptive Statistics								
	N	Rang e	Mini mum	Maxi mum	Mean		Std. Deviati on	Varia nce
	Stati stic	Stati stic	Statis tic	Statis tic	Stati stic	Std. Error	Stati stic	Stati stic
Power Tungkai	8	53.0 0	141.0 0	194.0 0	1.65 80E2	6.096 99	19.280 39	371. 733
Keseimb angan	8	28.3 7	25.73	54.10	41.7 060	2.898 25	9.1650 8	83.9 99
Tendang an Sabit	8	2.13	6.95	9.08	8.06 10	.2379 7	.75251	.566
Valid N (listwise)	8							

Keterangan:

1. Power Tungkai
2. Keseimbangan
3. Tendangan Sabit

Dari tabel 1 di atas sudah dapat diperoleh gambaran tentang data Hubungan

antara power tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi sebagai berikut:

- a. Power Tungkai pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai range 53.00, minimum 141.00, maximum 194.00, mean 6.09699, std deviation 19.28039, dan variance 371.733.
- b. Keseimbangan pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai range 28.37, minimum 25.73, maximum 54.10, mean 2.89825, std deviation 9.16508, dan variance 83.999
- c. Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai range 2.13, minimum 6.95, maximum 9.05, mean 0.23797, std deviation 0.75251, dan variance 0.566

**Uji Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Untuk mengetahui apakah power tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi

berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

**Tabel 2. Uji Normalitas Data**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
	Power Tungkai	Keseimbangan	Tendangan Sabit
N	8	8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	41.7060	8.0610
	Std. Deviation	9.16508	.75251
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.157	.155
	Negative	-.153	-.164
Kolmogorov-Smirnov Z		.480	.519
Asymp. Sig. (2-tailed)		.975	.950
a. Test distribution is Normal.			

Keterangan:

- 1. Power Tungkai
- 2. Keseimbangan
- 3. Tendangan Sabit

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Power Tungkai diperoleh nilai KS-Z = 0.497 (P > 0.05), maka hal ini menunjukkan bahwa data Power Tungkai pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal.

b. Keseimbangan diperoleh nilai KS-Z = 0.480 ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data Keseimbangan pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal.

c. Tendangan Sabit diperoleh nilai KS-Z = 0.519 ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal maka salah satu persyaratan untuk menggunakan analisis statistik parametrik terpenuhi sehingga untuk pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik yaitu korelasi Pearson.

**Uji Korelasi**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian tidak mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik non parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara data Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi dengan menggunakan teknik korelasi Pearson.

**Tabel 3. Uji Korelasi**

		Correlations		
		Power Tungkai	Keseimbangan	Tendangan Sabit
Power Tungkai	Pearson Correlation	1	.320	.149
	Sig. (1-tailed)		.184	.341
	N	8	8	8
Keseimbangan	Pearson Correlation	.320	1	.440
	Sig. (1-tailed)	.184		.101
	N	8	8	8
Tendangan Sabit	Pearson Correlation	.149	.440	1
	Sig. (1-tailed)	.341	.101	
	N	8	8	8

Keterangan:

1. Power Tungkai
2. Keseimbangan
3. Tendangan Sabit

a. Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi Pearson antara Power Tungkai terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.320 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

b. Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi Pearson antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai



r hitung ( $r_o$ ) = 0.180 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

**Analisis Korelasi Ganda**

Korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keterkaitan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama yaitu mengetahui keeratan hubungan Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4. Analisis Korelasi Ganda**

Correlations			Power Tungkai	Keseimb angan
Control Variables				
Tendanga n Sabit	Power Tungkai	Correlation	1.000	.287
		Significance (2-tailed)	.	.455
		Df	0	7
Keseimba ngan	Correlation	Correlation	.287	1.000
		Significance (2-tailed)	.455	.
		Df	7	0

Keterangan:

1. Power Tungkai
2. Keseimbangan
3. Tendangan Sabit

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat hasil perhitungan korelasi Ganda, diperoleh 1.000 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi

**SIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pada mulanya tendangan hanya merupakan teknik biasa saja dalam cabang olahraga pencak silat, untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik saat ini tendangan sering dijadikan sebagai serangan awal untuk memperoleh nilai agar mendapatkan angka dan berhasil memenangkan pertandingan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil tendangan sabit bagian dalam yang diantaranya adalah power otot tungkai dan keseimbangan kaki.

Power otot tungkai saat melakukan tendangan sabit dapat memberikan peranan yang sangat penting pada kemampuan hasil maksimal tendangan sabit yang baik. Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai Terhadap Hasil tendangan sabit Pada cabang olahraga Ekstrakurikuler pencak silat MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. Adapun derajat hubungan antara Power otot Tungkai Terhadap Hasil tendangan sabit cukup erat ditunjukkan dari nilai r hitung ( $r_o$ ) = 0.320 ( $P < 0,05$ ),.

Temuan yang diperoleh dalam

penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang cukup erat antara keseimbangan terhadap Hasil tendangan sabit cabang olahraga pencak silat sangat beralasan sebab kemampuan untuk menyeimbangkan badan dan posisi arah kaki yang digunakan untuk tendangan sabit secara cepat sangat menguntungkan bagi atlet karena dapat mengarahkan tendangan sabit sesuai arah yang diinginkan dan bahkan menjadi bentuk serangan yang sulit dijangkau lawan dengan menempatkan pada badan lawan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Irfan, M. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Lubis, Johansyah. (2014). *Tes Keterampilan Pencak Silat*. (online),  
Johansyahlubis.Blogspot.com/2014/tes-keterampilan-pencak-silat, diakses pada tanggal
- Lubis, Johansyah. (2004). *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta: PT.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Jakarta.
- Nasir, Moh. (2011). *Metode Penelitian*. Bogor; Ghalia Indonesia.
- Widyastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Raya.