

ABSTRACT

THE RELATION OF POWER A LIMB TOWARDS THE RESULT OF A FRONT KICK (GEJLIG) AND A BACK KICK ON THE SPORTS MARTIAL ART

**Dian Mohammad Zein
1006552**

This study exposed background by the importance of the components of physical condition in the sport of pencak silat, one power, in this case is the power limbs. The issue in this study are: 1) relations of power on a limb towards front kick in sports martial arts? 2) relations of power on a limb towards back kick results in sports martial arts? The purpose of this study is to know the relation of power limbs towards the front kick and back kick in the sport martial arts. This study is used descriptive method with correlational technique. Sampling techniques used a purposive sampling with the total sample as many as 10 people on active member of UKM Perisai Diri UPI Bandung who participated the National Championship silat intercollegiate November 2013. Instrument data used namely: 1) instrument for measuring power a limb was digital vertical jump, 2) an instrument for measuring the front kick and back kick results is nuboya. The results of research is as follows: 1) there are relations power a limb towards the result of a front kick in the sport martial art of 53,3 % with the level of the powerful relationship and the rest 46,7 % influenced by these factors. There are relations of power a limb towards the result of the back kick on sport martial art by 47.7% to the level of strong relationships and the rest 52,3% is an influenced by other factors. See on the results, it is advisable for the trainers and coaches at every college in the area and the Center to create the physical conditions of the exercise program to improve a better power, particularly the power limbs.

Key words : martial art, power of a limb, a front kick, a back kick.

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN DEPAN (GEJLIG) DAN TENDANGAN BELAKANG PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

**Dian Mochammad Zein
1006552**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya komponen kondisi fisik dalam olahraga pencak silat salah satunya *power*, dalam hal ini adalah *power* tungkai. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah : 1) Adakah hubungan *power* tungkai terhadap hasil tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat? 2) Adakah hubungan *power* tungkai terhadap hasil tendangan belakang pada cabang olahraga pencak silat? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* tungkai terhadap hasil tendangan depan dan tendangan belakang pada cabang olahraga pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang pada anggota aktif UKM Perisai Diri UPI Bandung yang mengikuti kejuaraan nasional silat antar perguruan tinggi bulan November 2013. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu : 1) Alat untuk mengukur *power* tungkai adalah *Digital Vertical Jump*, 2) Alat untuk mengukur hasil tendangan depan dan tendangan belakang adalah *Nuboya*. Hasil penelitian adalah sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan *power* tungkai terhadap hasil tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat sebesar 53,3% dengan tingkat hubungan yang kuat dan sisanya 46,7% dipengaruhi oleh faktor lain. 2) Terdapat hubungan *power* tungkai terhadap hasil tendangan belakang pada cabang olahraga pencak silat sebesar 47,7% dengan tingkat hubungan yang kuat dan sisanya 52,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Melihat pada hasil penelitian, disarankan bagi para Pembina dan pelatih pencak silat di setiap perguruan di daerah dan pusat agar dapat membuat program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan *power* yang lebih baik, khususnya *power* tungkai.

Kata kunci : pencak silat, *power* tungkai, tendangan depan, tendangan belakang