

ABSTRAK

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KELENTUKAN PANGGUL DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

MUHAMAD AGUNG MUSTAFA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Pembimbing: Dra. YATI RUHAYATI, M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi dari beberapa komponen kondisi fisik antara keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan sabit atlet UKM Pencak Silat UPI. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode korelasi. Sampel yang diambil datanya dalam penelitian ini adalah atlet UKM Pencak Silat UPI dengan total 11 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *digital stork standing balance, sit and reach modified, vertical jump* dan tes kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa (1) tidak terdapat hubungan namun ada sedikit kontribusi antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai R square= 0,134% dengan nilai persentase determinasi 13,4% , (2) Terdapat hubungan dengan kontribusi yang tinggi antara kelentukan panggul dengan kecepatan tendangan sabit. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai R square= 0,475% dengan nilai persentase determinasi 47,5% , (3) Terdapat hubungan dengan kontribusi yang tinggi antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai R square= 0,485% dengan nilai persentase determinasi 48,5% , (4) Terdapat kontribusi yang tinggi antara keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai R square= 0,661% dengan nilai persentase determinasi 66,1%.

Kata kunci : *keseimbangan, kelentukan panggul, daya ledak otot tungkai, pencak silat, tendangan sabit*

Muhamad Agung Mustafa, 2016

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KELENTUKAN PANGGUL DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF BALANCE, FLEXIBILITY OF PELVIC AND LEG MUSCLE EXPLOSIVE TOWARDS AN SICKLE KICK RESULT OF ATHLETES PENCAK SILAT UPI

MUHAMAD AGUNG MUSTAFA

FACULTY OF SPORT AND HEALTH EDUCATIONS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Promotor: Dra. YATI RUHAYATI, M.Pd.

The purpose of this research is to know the contribution of some the components of physical condition between the balance, flexibility of pelvic and leg muscles explosive towards an sickle kick results of athletes Pencak Silat UPI. This study used a descriptive approach with the method of correlation. Samples taken at the data in this study is athletes Pencak Silat UPI for a total of 11 people were taken by using purposive sampling technique. The instruments used in this research are digital stork standing balance, sit and reach modified, vertical jump and speed test sickle kick. Based on the research results can be explained that (1) there is no correlation, however there is little contribution between balance with sickle kick result. Evident from the results of the analysis of the retrieved value R square = 0.134% determination of the percentage value of 13.4% , (2) there is a correlation with a high contribution between flexibility of pelvic with sickle kick result. Evident from the results of the analysis of the retrieved value R square = 0.475% determination of the percentage value of 47.5% , (3) there is a correlation with a high contribution between leg muscles explosive with sickle kicks result. Evident from the results of the analysis of the retrieved value R square = 0.485% percentage value determination 48.5 , (4) there is a correlation with a high contribution, between balance, flexibility of pelvic and leg muscles explosive with sickle kick result of athlete Pencak Slat UPI. Evident from the results of the analysis of the retrieved value R square = 0.661% determination of the percentage value of 66.1%.

Keywords: *Balance, Flexibility Of Pelvic, Leg Muscle Explosive, Pencak Silat, Sickle Kick*