

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ANGGOTASILAT MARABAHAN

Rischi Rajjurdhy, Hegen Dadang Prayoga¹, Ari Tri Fitrianto²
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 18240048
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga,89201.Fkip, Uniska 111059401

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Anggota Silat Marabahan ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota silat Marabahan, apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota silat Marabahan, apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota silat Marabahan. Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota silat Marabahan dengan sampel yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

(1) Tes daya ledak otot tungkai diukur menggunakan tes *standing broad jump*, (2) Tes kekuatan otot tungkai diukur menggunakan alat *back and leg dynamometer*, dan (3) Tes kecepatan tendangan sabit diukur dengan tes menendang kearah sandsak selama 10 detik. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk perhitungan rata-rata (*mean*), perhitungan standar deviasi, perhitungan *T-score*, perhitungan korelasi, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Anggota Silat Marabahan adalah sebesar $(r_{x_1x_2y} = 0,653 > r_{(0,05)}(15) = 0,514)$.

Kata Kunci: Hubungan, Daya Ledak, Kekuatan, Otot Tungkai, Tendangan Sabit

ABSTRACT

The research entitled "The Correlation of Limb Muscle Explosive Power and Limb Muscle Strength Against Sickle Kick Speed in Members of Marabahan Silat Perisai Diri". This study aims to determine whether there is a relationship between the explosive power of the leg muscles and the speed of the sickle kick in the members of the Marabahan Perisai Diri silat, whether there is a relationship between the leg muscle strength and the speed of the sickle kick in the Marabahan Perisai Diri silat member, whether there is a relationship between the leg muscle explosive power and muscle strength. limbs together against the speed of the sickle kick on members of the Marabahan Perisai Diri silat. This study uses the correlational method. The population in this study were members of the silat Marabahan with a sample of 15 people. The instruments used in this study were: (1) The explosive power of the leg muscles was measured using a standing broad jump test, (2) The leg muscle strength test was measured using a back and leg dynamometer, and (3) The sickle kick speed test was measured by a kicking test. towards the sandsack for 10 seconds. The data were processed using statistical techniques in the form of calculating the average (mean), calculating the standard deviation, calculating the T-score, calculating the correlation, and testing the hypothesis. The results showed that there was a relationship between the Explosive Power of the Limb Muscles and the Strength of the Limb Muscles on the Speed of the Sickle Kick in the Marabahan Silat Perisai Diri Members ($r_{x_1x_2y} = 0,653 > r_{(0,05)}(15) = 0,514$).

Keywords: Relationship, Explosive Power, Strength, Limb Muscles, Sickle Kick

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P., Arwin, A., & Sutisyana, A. (2014). Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013- 2014 (*Doctoral dissertation*, Universitas Bengkulu).
- Aji, N.D.R. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat PSHT Rayon Jaya Bakti Ranting Tuah Negeri Cabang Musi Rawas. (Tesis STKIP-PGRI Lubuklinggau). Diakses dari <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/e-SPORT/article/view/3249>
- Berlian, E. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Diakses dari <https://doi.org/10.31227/osf.iu/aucjd>
- Creswell, W. John (2008). Educational Peaserch. Design: Planing, Conducting, And Evaluation, Quantitative Reaserch 3th ed,. Pearson: New Jersey
- Habibuddin Muhammad (2013). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa UK M UNESA“, Penkep FIK.
- Harman, M., & -, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Hidayat, S. (2014).Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

