



Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Arif Andriadi¹, Victor G Simanjuntak², Rizki Hazazi Ali³. Wiwik Yunitaningrum⁴, Doni Pranata⁵

1,2,3,4,5 Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Jl. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Kota Pontianak, Indonesia.

Email: f11012010019@student.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara. Jenis penelitian adalah korelasi. Populasi yang di gunakan berjumlah 105 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 30 orang atlet putra. Tes yang digunakan adalah tes power otot tungkai, *leg dynamometer*, dan tes tendangan T. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi, Teknik Kepustakaan, Test Pengukuran. Teknik Analisis data yang digunakan adalah Uji Koefisien Korelasi Person Product Moment, Uji Korelasi Berganda. Diketahui bahwa terdapat hasil dengan nilai koefisiensi korelasi (r_{x_1y}) = 0,601, atau disebut r-hitung =0,601, Sedangkan r-Tabel sebesar 0,361 maka terdapat hubungan positif yang signifikan dari power otot tungkai (X1) terhadap tendangan T (Y). Terdapat hasil dengan nilai koefisiensi korelasi (r_{xy}) r-hitung =0,879. Sedangkan r-Tabel sebesar 0,361 bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari Keseimbangan (X2) terhadap tendangan T (Y). Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi berganda yang telah dilakukan terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi ($r_{y_{x_1x_2}}$) = 0,58 atau disebut rhitung = 0,58 termasuk dalam tingkat hubungan korelasi sedang. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Kata Kunci: Hubungan, Keseimbangan, Power Otot Tungkai, Tendangan T

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia. Pencak silat yang mengutamakan beladiri sejak dahulu sebetulnya sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertarung, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas (Prianto, 2022). Karena pada waktu itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia

mengembangkan beladiri. (Sunardi & Kriswanto, 2020) berpendapat pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu di lestarikan, di bina, serta di kembangkan. Sedangkan menurut ZAQI (2023) sebagai cabang olahraga yang berkembang sejalan dengan masyarakat, pencak silat telah menjadi bagiandari kebudayaan bangsa Indonesia.

Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjadi marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi-prestasi terbaik pada berbagai event internasional seperti SEA Games, Asia Games dan Kejuaraan Dunia. Untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemuktahiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembina kondisi fisik, ketetapan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip latihan yang diterapkan. Menggunakan strategi dengan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal (Akmal, 2019).

Kualitas fisik yang baik akan membantu penampilan seorang pesilat dalam sebuah pertandingan yang dijalani sewaktu bertanding di lapangan untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, secara berkesinambungan dan sistematis melalui sistem pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan, tidak terkecuali pada cabang olahraga pencak silat (Prianto, 2022). Hal itu selaras dengan (Desan Besar Olahraga Nasional Nomor 86 Tahun 2021) yang berbunyi “selain fokus untuk olahraga prestasi juga penting untuk menumbuhkan budaya olahraga di masyarakat”. Oleh karena itu sangat diperlukan kualitas kondisi fisik dan komponen biomotor yang baik. Menurut Hariono dalam Saputro& Siswantoyo (2018) komponen biomotor yang digunakan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Namun ini bukan berarti komponen biometer yang lain tidak diperlukan dalam pencak silat, misalnya seperti keseimbangan, dan daya tahan. Dari pendapat para ahli di atas semua komponen sangat di perlukan karna itu merupakan satu kesatuan yang tidak dapat di pisahkan dalam olahraga pencak silat dalam latihan maupun pertandingan (Kristina, 2018).

Selain itu beberapa teknik serangan yang dilakukan dalam pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan paling signifikan. Teknik tendangan terdapat 3

macam yaitu tendangan sabit, tendangan lurus, dan tendangan T. Dari banyak tendangan yang di pergunakan dalam olahraga pencak silat, Tendangan T salah satu teknik tendangan yang digunakan atlet dengan lintasan lurus kedepan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Damayanti et al., 2017). Tendangan T memiliki jangkauan lebih panjang dan jarak kepada dengan lawan lebih jauh, yang lebih aman. Selain itu, tendangan T mengedepankan speed, power, balance, dan fleksibilitas, yang membuatnya sulit ditangkap, dan cepat kembali pada posisi kuda-kuda semula.

Power merupakan suatu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam beberapa gerakan olahraga, power merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat di lakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki kemampuan power yang baik (Anse, 2017). Power merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Menurut Prihadianto (2017) power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sekelompok kemampuan otot-otot tungkai untuk melakukan sebuah gerakan menendang dengan Tendangan T dengan kekuatan dan kecepatan.

Dalam sebuah pertandingan pencak silat power otot tungkai sangatlah dibutuhkan sekali karena untuk dapat melakukan tendangan yang menghasilkan poin, karena itu harus dilakukan dengan kuat dan cepat agar tidak bisa dihindari atau diantisipasi oleh lawan. Cara terbaik untuk meningkatkan power otot tungkai adalah dengan melakukan latihan dengan teratur dan terstruktur yang diawasi oleh pembina, atau pelatih. Komponen-komponen yang harus diperlukan dalam pencak silat adalah kekuatan, Power, fleksibilitas, kelincahan, kordinasi dan keseimbangan.

Keseimbangan ialah kemampuan mempertahankan posisi dan sikap tubuh pada saat berdiri. Keseimbangan terbagi menjadi dua, yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang bergerak dengan ruang gerak biasanya sangat kecil, misal berdiri di atas dasar yang sempit atau balok keseimbangan, rel kereta api, melakukan handstand. Sedangkan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik yang lain dengan mempertahankan keseimbangan

misalnya menari, latihan kuda kuda atau palang sejajar (Permana, 2013). Keseimbangan juga merupakan hal yang penting dalam melaksanakan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik maka gerakan yang dilakukan akan mencapai kesempurnaan. Pada saat melakukan tendangan bisa dipastikan tubuh dalam keadaan bergerak sehingga membutuhkan keseimbangan yang baik untuk mempertahankan posisi tubuh dengan sempurna.

Di samping itu, berdasarkan dari observasi yang dilakukan oleh peneliti pada lokasi latihan atlet Buana dan beberapa kejuaraan salah satunya pada kejuaraan PorprovXIII Kalbar Tahun 2022. Dalam pengamatan pada pertandingan sering sekali dijumpai para atlet yang menggunakan tendangan T terlihat bahwa kurangnya akurasi power otot tungkai, Keseimbangan atau pun kehilangan teknik dasar dari tendangan tersebut, oleh karena itu tendangan yang seharusnya tepat sasaran dan menghasilkan angka malah menjadi ancaman berupa tangkapan dari lawan dan bisa dibanting sehingga menghasilkan angka untuk lawan.

Masih banyak atlit yang kurang dapat melakukan teknik tendangan T dengan baik, gerakan tendangan T masih terlihat kaku, serta keseimbangan tubuh yang kurang baik saat atlet melakukan tendangan T, terlihat dari atlet belum memahami betul keseimbangan saat mempertahankan tubuh saat menendangan. Keseimbangan belum maksimal sewaktu melakukan gerakan tendangan T dan kelenturan kaki yang terkesan belum maksimal sewaktu melakukan gerakan tendangan T dan kelenturan kaki yang terkesan belum maksimal dari atlet saat melakukan tendangan T. Melihat kenyataan dari hasil Pengamatan di atas, maka menjadi perhatian. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik dan di anggap perlu meneliti secara ilmiah mengenai: Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penellitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi yang di gunakan berjumlah 105 orang atlet perguruan buana kabupaten kayong utara. Menurut Sugiyono (2018) Sampling adalah salah satu dari proses penelitian purposive sampling di mana pengertian purposive menurut yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu. Purposive sampling tergolong dalam jenis non-probability sampling yang artinya tidak memberikan peluang yang sama dari setiap populasi. Teknik ini di gunakan apabila anggota sampel yang di pilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Adapun sampel yang akan di gunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet putra dengan memiliki beberapa kriteria, harus berada dalam keadaan sehat, anggota aktif perguruan buana Kayong Utara, dan harus menguasai teknik dasar tendangan T. Tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tiga buah test yaitu adalah tes power otot tungkai, tes keseimbangan, dan tes tendangan T Pencak Silat. Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah Observasi, Teknik Kepustakaan, Test Pengukuran. Teknik Analisi data yang digunakan sebagai berikut Uji Koefisien Korelasi Person Product Moment, Uji Korelasi Berganda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian yang diambil dari atlet Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara sebagai sampel sebanyak 30 orang atlet dengan menggunakan tes Standing Long Jump bertujuan untuk mengukur power otot tungkai.

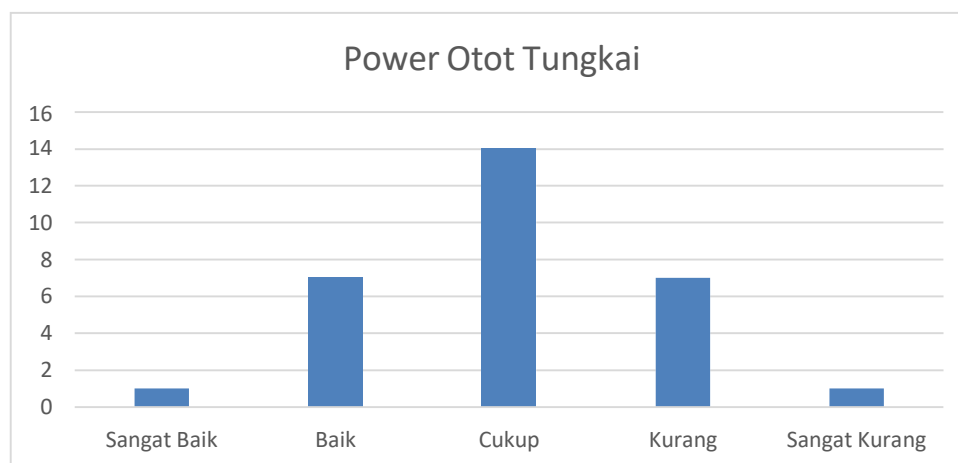
Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes standing long jump yang bertujuan untuk mengukur power otot tungkai kepada 30 orang atlet Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara, didapat nilai t score terendah 132, dan t score tertinggi 148. Berikut distribusi frekuensi tes power otot tungkai yang dapat dilihat dari tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Power Otot Tungkai (X1)* Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara

No	Jumlah Tes Standing longjump (Cm)	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sangat Baik	>148	148 – 152	1 3 %
2	Baik	143 – 147	143 – 147	7 23 %
3	Cukup	138 – 142	138 – 142	14 48 %
4	Kurang	133 – 137	133 – 137	7 23 %

5	Sangat Kurang	≤ 132	128 – 132	1	3 %
Jumlah				30	100 %

Dari tabel 1 diatas menunjukan bahwa power otot tungkai pada atlet Buana Kabupaten kayong Utara diklarifikasikan dalam 5 kelas pada kelas pertama rentang kelas 148-152 diperoleh sebanyak 1 orang dengan hasil persentase 3%, kelas kedua dengan rentang 143-147 didapat sebanyak 7 orang dengan persentase 23% , kelas ketiga dengan rentang 138-142 di dapat 14 orang dengan hasil persentase 48%, kelas keempat dengan rentang 133-137 diperoleh 7 orang dengan persentase 23%, dan kelas kelima dengan rentang 128-132 didapat 1 orang dengan hasil persentase 3%. Data diatas dapat juga dilihat dari histogram Power Otot Tungkai grafik 1 berikut ini.



Gambar 1 Grafik Histogram Power Otot Tungkai

1. Hasil Tes Keseimbangan (X2) Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Buana Kabupaten Kayong Utara

Data penelitian yang diambil dari Atlet Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara sebagai sampel sebanyak 30 orang atlet dengan menggunakan tes Strock Stand bertujuan untuk mengukur Keseimbangan.

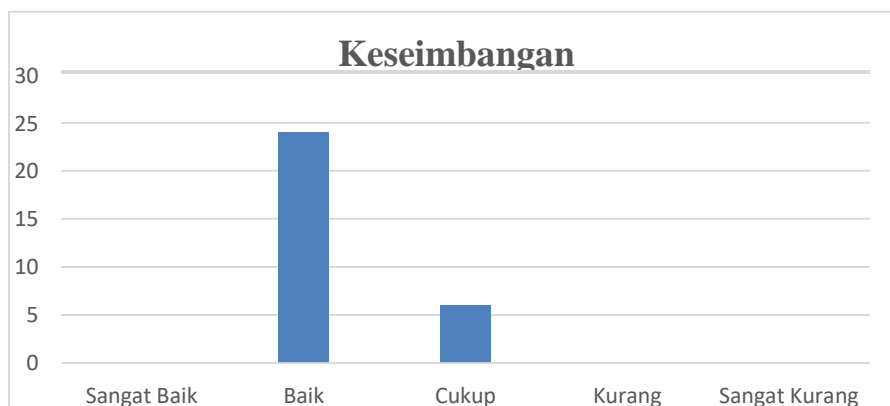
Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes Strock Stand yang bertujuan untuk mengukur Keseimbangan kepada 30 orang Atlet Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara,

didapat nilai t score terendah 31,32, dan t score tertinggi 48,33. Berikut distribusi frekuensi tes keseimbangan yang dapat dilihat dari tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 distribusi frekuensi tes keseimbangan

No	Jumlah Tes Strock Stand (Second)	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Sangat Baik >50	51 – 62	0	0 %
2	Baik 40 – 50	40 – 50	24	80 %
3	Cukup 25 – 39	25 – 39	6	20 %
4	Kurang 10 – 24	10 – 24	0	0 %
5	Sangat Kurang ≤ 10	0 – 10	0	0 %
Jumlah			30	100%

Dari tabel 2 diatas menunjukan bahwa keseimbangan pada atlet Buana Kabupaten kayong Utara diklarifikasikan dalam 5 kelas pada kelas pertama rentang kelas 51-62 tidak ada, kelas kedua dengan rentang 40- 50 didapat sebanyak 26 orang dengan persentase 83% , kelas ketiga dengan rentang 25- 39 di dapat sebanyak 6 orang dengan hasil persentase 20%, kelas keempat dengan rentang 10-24 tidak ada, dan kelas kelima dengan rentang 0-9 tidak ada. Data diatas dapat juga dilihat dari histogram keseimbangan grafik 2 berikut ini.



Gambar 2 grafik Histogram Keseimbangan

2. Hasil Tes Tendangan T (Y) Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara

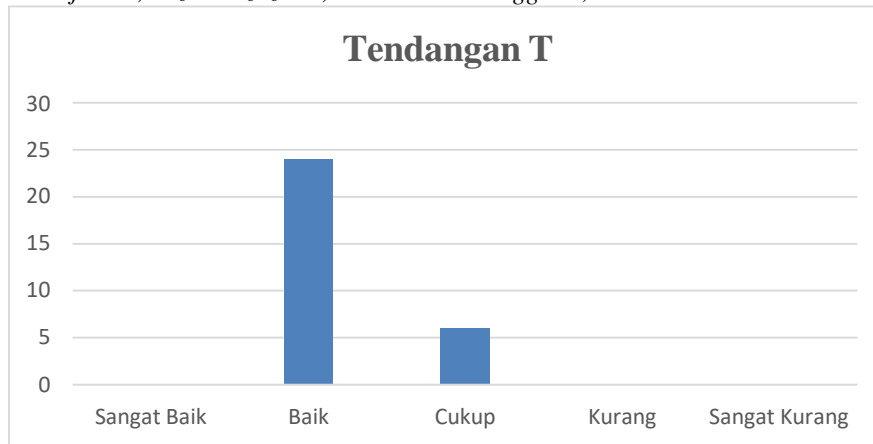
Data penelitian yang diambil dari Atlet Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara sebagai sampel sebanyak 30 orang atlet dengan menggunakan tes Tendangan T bertujuan

Hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes Tendangan T yang bertujuan untuk mengukur Kemampuan Tendangan T kepada 30 orang Atlet Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara, didapat nilai t score terendah 26, dan t score tertinggi 30. Berikut destribusi frekuensi tes Tendangan T (Y) yang dapat dilihat dari tabel 3 berikut ini:

Tabel 3 Frekuensi Tes Tendangan T

No	Jumlah Tes Tendangan T (Repetisi)	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	
1	Sangat Baik	>30	30 - 34	7	23 %
2	Baik	25 - 29	25 - 29	23	77 %
3	Cukup	20 - 24	20 - 24	0	0 %
4	Kurang	15 - 18	15 - 18	0	0 %
5	Sangat Kurang	≤ 14	10 - 14	0	0 %
Jumlah			30	100%	

Dari tabel 3 di atas menunjukkan bahwa Tendangan T pada atlet Buana Kabupaten kayong Utara diklarifikasikan dalam 5 kelas pada kelas pertama dengan rentang kelas 30-34 diperoleh 7 orang dengan persentase 23%, kelas kedua dengan rentang 25- 29 didapat sebanyak 23 orang dengan persentase 77% , kelas ketiga dengan rentang 20- 24 tidak ada, kelas keempat dengan rentang 15-18 tidak ada, dan kelas kelima dengan rentang 10-17 tidak ada. Data diatas dapat juga dilihat dari histogram keseimbangan grafik 3 berikut ini.



Grafik 3 Tendangan T

Hasil Uji Korelasi

Setelah dilakukan perhitungan untuk mengetahui tingkat kelas interval dari setiap bentuk tes yang ada, berikut juga dijelaskan hasil uji signifikan antar variabel yang digunakan untuk mengetahui besar kecilnya hubungan yang dimiliki antar variabel. Hubungan tersebut dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Power otot Tungkai (X1) Terhadap Tendangan T (Y) Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Uji Signifikansi Hubungan Power otot Tungkai (X1) Terhadap Tendangan T (Y) (r-tabel = 0,361)	r-hitung	Keterangan
	0,601	Signifikan

Berdasarkan dari perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi productmoment yang telah dilakukan. Diketahui bahwa terdapat hasil dengan nilai koefisiensi korelasi (r_{xy}) = 0,601, atau disebut r hitung = 0,601,

Sedangkan r Tabel dengan signifikasi 5% sebesar 0,361. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan r hitung \geq r tabel Atau $0,601 \geq 0,361$. Jadi dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dari power otot tungkai (X1) terhadap tendangan T (Y) Pada Atlet Buana Kabupaten Kayong Utara.

Tabel 5. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Keseimbangan (X2) Terhadap Tendangan T (Y) Pada Atlet Pencak silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Uji Signifikansi Hubungan Keseimbangan (X2) Terhadap Tendangan T (Y) (r-tabel=0,361)	r-hitung	Keterangan
	0,879	Signifikan

Berdasarkan dari perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi productmoment yang telah dilakukan. Diketahui bahwa terdapat hasil dengan nilai koefisiensi korelasi ($r_{x,y}$) = 0,879, atau disebut r hitung = 0,879.

Sedangkan r Tabel dengan signifikasi 5% sebesar 0,361. Dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan r hitung $\geq r$ tabel Atau $0,879 \geq 0,361$. Jadi dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari Keseimbangan (X2) terhadap tendangan T (Y) Pada Atlet Buana Kabupaten Kayong Utara.

Tabel 6. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Power Otot Tungkai (X1) dan Keseimbangan (X2) Terhadap Tendangan T (Y) Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara

Uji Signifikansi Hubungan Power Otot Tungkai (X1) dan Keseimbangan (X2) Terhadap Tendangan T (Y)	r-hitung	Keterangan
	0,58	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi berganda yang telah dilakukan. Diketahui bahwa Terdapat hasil dengan nilai koefisien korelasi ($r_{y_{x_1x_2}}$) = 0,58 atau disebut r hitung = 0,58. Hasil tersebut termasuk dalam tingkat hubungan korelasi sedang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara. Hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Power Otot Tungkai (X1) Terhadap Tendangan T (Y) Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara. Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan dilapangan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kemampuan Tendangan T. Pada dasarnya, power otot tungkai merupakan kondisi fisik yang dapat menimbulkan sebuah kekuatan sehingga bisa mendukung tendangan T yang sangat baik. Power merupakan suatu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal. Banyak gerakan olahraga yang

dilakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki power yang baik (Anse, 2017) Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekumpulan otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, power otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama.

Dalam sebuah pertandingan pencak silat pada saat melakukan tendangan T sangatlah diperlukan power otot tungkai yang baik untuk salah satu cara mendapatkan poin pada saat bertanding. Karena itu harus dilakukan dengan kuat dan cepat agar tidak bisa diantisipasi oleh lawan.

Power otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tendangan T yang dilakukan oleh atlet pencak silat Buana Kabupaten Kayong Utara, sering sekali sewaktu melakukant endangan T power yang dikeluarkan oleh tungkai haruslah maksimal, sehingga hasil tendangan T power yang dikeluarkan oleh tungkai haruslah maksimal, sehingga hasil tendangan T sesuai dengan yang diinginkan.

Penyataan diatas juga diperkuat adanya hasil penelitian Zona et al (2021) “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas” hasilnya menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi sederhana untuk data menunjukkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan karena diperoleh r hitung sebesar 0,609 dan tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,423 dengan demikian rhitung > rtabel. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan dengan kontribusi sebesar = 33%. Artinya dapat memberikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan atlet perguruan silat Tangan Mas Lubuk Basung.

2. Keseimbangan (X2) Terhadap Tendangan T (Y) Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara. Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan T. Pada

dasarnya, Keseimbangan juga merupakan hal yang penting dalam melaksanakan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik maka gerakan yang dilakukan akan mencapai kesempurnaan. keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil. Pada saat atlet melakukan tendangan T, atlet harus memiliki keseimbangan yang baik, ini akan berguna untuk menghasilkan tendangan T yang kokoh, dan atlet tidak terjatuh saat melakukan tendangan T. Keseimbangan merupakan keterampilan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi dinamis, keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka gerakan yang dilakukan akan sempurna. Dalam melakukan tendangan dapat dipastikan tubuh dalam keadaan bergerak sehingga butuh keseimbangan yang stabil untuk mempertahankan posisi tubuh (HUSNAH, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan sangat berpengaruh terhadap hasil tendangan T yang dilakukan Oleh atlet pencak silat Buana Kabupaten Kayong Utara. Penelitian dengan pembahasan yang sama juga telah dilakukan oleh Maulana et al (2020) Hubungan Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui Keseimbangan Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh dengan rata-rata keseimbangan 45 dan diperoleh standar deviasi Keseimbangan pada atlet pencak silat binaan dispora Aceh Besar adalah 9,4. Sedangkan hasil kekuatan otot tungkai Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar rata - rata 208 dan standar deviasi Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh adalah sebesar 46,84. Dan hasil rata - rata kemampuan tendangan lurus

Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar yaitu 22 dan standar deviasi Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh adalah sebesar 2,6. Dari perhitungan koefisien determinasi kontribusi keseimbangan, kekuatan otot tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar diperoleh sebesar 2,161 dengan kategori sangat kuat. Dapat dilihat dari hasil persentase hasil penelitian Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Lurus 0,29%, kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus 46,7%, Dari hitungan keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan kemampuan tendangan lurus dengan nilai persentase 46,68%. Hasil hipotesis, diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,522 sedangkan t-tabel dengan derajat

kebebasan 2-7 ($dk = 5$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 2.015. Hal ini berarti nilai t -hitung lebih besar dari nilai t -tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada atlet pencak silat binaan Dispora Aceh Besar tahun 2020.

3. Power Otot Tungkai (X1), Keseimbangan (X2) Terhadap Hasil Tendangan T (Y) Atlet Pencak Silat Kabupaten Kayong Utara

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara. Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan T. Pada dasarnya, Power otot tungkai dan Keseimbangan juga merupakan hal yang penting dalam menimbulkan kekuatan dan juga keseimbangan yang baik pada saat melakukan tendangan T.

Dilihat dari segi kontribusi benar adanya dan dapat diakui bahwa power otot tungkai dan keseimbangan memberikan sumbangan atau kontribusi terhadap tendangan T. Oleh karenanya, hipotesis untuk terdapatnya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan T diterima.

Terbuktinya hipotesis ini menunjukkan bahwa disaat atlet melakukan tendangan T, unsur kondisi yang paling dominan adalah power otot tungkai dan keseimbangan. Power otot tungkai sangatlah berpengaruh terhadap hasil tendangan T, ini terbukti melalui penelitian ini bahwa power otot tungkai atlet pencak silat perguruan buana Kabupaten Kayong Utara mempunyai hubungan secara langsung terhadap tendangan T yang dilakukan. Kemudian keseimbangan, sangatlah berpengaruh terhadap hasil tendangan T yang dilakukan oleh atlet pencak silat perguruan buana Kabupaten Kayong Utara, karena dengan keseimbangan yang baik, atlet dapat melakukan tendangan T berkali-kali tanpa kehilangan keseimbangan. Dari penelitian yang dilakukan bahwa saat melakukan tendangan T ini, Atlet harus membutuhkan keseimbangan yang baik atau kuat.

Pernyataan diatas juga diperkuat dari adanya hasil penelitian oleh Zona et al (2021) Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. Hasil analisis menunjukkan: 1). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan depan

sebesar 33%. 2). Terdapat kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 32%. 3). Terdapat kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 25%. 4). Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan depan sebesar 63%. Berdasarkan data yang diperoleh, maka analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi dengan keterampilan tendangan depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil tendangan T.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil tendangan T.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan T.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, D. K., Zarwan, Z., Arsil, A., & Emral, E. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(2), 19-24.
- Anse, L. A. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 47-56.
- Damayanti, I., Ramadi, R., & Vai, A. (2017). *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan T Pada Pesilat Putra Perguruan Satria Muda Indonesia Unit Rumbai*. Riau University.
- HUSNAH, R. (2019). *PENGARUH KELENTUKAN, KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN KESAMPING (T) nPADA ATLET PENCAKSILAT KOTA PALOPO*. Universitas Negeri Makassar.
- Kristina, P. C. (2018, July). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas Pgrri Palembang*.
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Permana, D. F. W. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).

Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara.

Arif Andriadi, Victor Simanjuntak, Rizki Hazazi Ali, Wiwik Yunitaningrum, Doni Pranata

Prianto, A. (2022). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlit Pencak Silat IKSPI Cabang Siak*. Universitas Islam Riau.

Prianto, A. (2022). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlit Pencak Silat IKSPI Cabang Siak (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).*

Prihadianto, R. (2017). *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Dan T Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. Jurnal Universitas Nusantara PGRI KEDIRI.*

Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). *Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. Jurnal Keolahragaan, 6(1), 1-10.*

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.*

Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). *Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(2), 156-167.*

ZAQI, A. F. (2023). *HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLET PENCAK SILAT SUMPAH PEMUDA BANDAR LAMPUNG.*

Zona, R. D. A., Ridwan, M., Suwirman, S., & Yenes, R. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. Jurnal Patriot, 3(2), 120-134.*