



**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT
SISWA PERGURUAN HIMSSI KOMISARIAT
SMPN 4 TEBING TINGGI**

Nurhikmatul Fatihah¹. Rudi Hanafi². M. Ulil Rambe³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti

email : nurhikmatulfatihah3@gmail.com

Submitted : 2025-02-06, Revised: 2025-03-13, Accepted : 2025-05-10

ABSTRAK

Di SMPN 4 Tebing Tinggi, tendangan sabit siswa HIMSSI belum terlaksana secara efisien dan maksimal serta belum dikuasai secara menyeluruh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan tendangan sabit siswa HIMSSI SMPN 4 Tebing Tinggi dipengaruhi oleh power otot tungkai dan keseimbangan.

Sebanyak 15 siswa dijadikan sampel penelitian korelasional yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Tebing Tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membandingkan kemampuan melakukan tendangan sabit (Y) dengan power otot tungkai (Stand Broad Jump) dan keseimbangan (Strock Stand). Pada taraf signifikansi $0,05\alpha$, data yang terkumpul dikaji dengan korelasi Product Moment ganda dan tunggal.

Berdasarkan hasil analisis data, (1) power otot tungkai dan kemampuan tendangan sabit siswa HIMSSI SMPN 4 Tebing Tinggi berkorelasi secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis data, $t\text{-hitung} = 2,996 > t\text{-tabel } 1,782$ dan $rx1y = 0,675 > rtabel \ 0,514$ Koefisien Determinasi = $(0,675)^2 \times 100 = 45,58\%$. (2) Kemampuan tendangan sabit siswa SMPN 4 Tebing Tinggi Komisariat Perguruan Tinggi HIMSSI berkorelasi signifikan dengan keseimbangan. Berdasarkan hasil analisis data $t\text{-hitung} = 2,081 > t\text{-tabel } 1,782$ dan $rx2Y = 0,610 > rtabel \ 0,514$,

diperoleh koefisien determinasi sebesar 37,29% atau $(0,610)^2 \times 100$. (3) Kemampuan tendangan sabit siswa SMPN 4 Tebing Tinggi Komisariat Perguruan Tinggi HIMSSI berkorelasi signifikan dengan power otot tungkai dan keseimbangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa $r_{x1x2Y} = 0,736 > r_{tabel} 0,514$. $t_{Hitung} = 3,922 > t_{tabel} 1,782$ untuk uji korelasi Kemauan Koefisien pada taraf signifikansi $0,05\alpha$ adalah $(0,739)^2 \times 100 = 54,20\%$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan tendangan sabit berkorelasi secara signifikan dengan kedua aspek kondisi fisik tersebut.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Tendangan Sabit

ABSTRACT

The researcher started this study after noticing that sickle kicks were still being parried by the opponent, that kicks were frequently caught by the opponent, that the kick's target was incorrect, that the kick appeared slow, giving the opponent a chance to counterattack, and that the unbalanced body position when lifting the leg to kick led to a kick that was neither fast nor strong. The purpose of this study is to determine how much the HIMSSI Commissariat students of SMPN 4 Tebing Tinggi's leg muscular power and balance relate to their sickle kick ability.

A total of 15 students were sampled for this correlational study, which was carried out at SMP Negeri 4 Tebing Tinggi. Data was collected by comparing sickle kick ability (Y) to leg muscular power (Stand Broad Jump) and balance (Strock Stand). At a significance level of 0.05α , the collected data is analyzed using both single and double Product Moment correlation.

According to data analysis findings, (1) pupils at SMPN 4 Tebing Tinggi's HIMSSI Commissariat have a substantial correlation between leg muscular power and sickle kick ability. According to the data analysis results, $t_{count} = 2.996 > t_{table} 1.782$, and $r_{x1y} = 0.675 > r_{table} 0.514$ Determination Coefficient = $(0.675)^2 \times 100 = 45.58\%$. (2) The ability of sickle kick pupils at HIMSSI Commissariat SMPN 4 Tebing Tinggi is significantly correlated with their balance. According to the data analysis results, the coefficient of determination is $(0.610)^2 \times 100 = 37.29\%$, with $r_{x2Y} = 0.610 > r_{table} 0.514$ and $t_{count} = 2.081 > t_{table} 1.782$. (3) The ability of sickle kick students at HIMSSI Commissariat SMPN 4 Tebing Tinggi is significantly correlated with leg muscular power and balance. According to the analysis, $r_{x1x2Y} = 0.736 > r_{table} 0.514$. At a significance threshold of 0.05α , the correlation test's coefficient of determination is $(0.739)^2 \times 100 = 54.20\%$, with $t_{count} = 3.922 > t_{table} 1.782$. Ultimately, it can be said that sickle kick skill is significantly correlated with both aspects of physical condition.

Keywords: Limb Muscle Power, Balance, Scythe Kick.

PENDAHULUAN

Olahraga senantiasa menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, baik secara individu maupun kelompok. Olahraga dimainkan dengan berbagai alasan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari sekadar kesenangan dan rekreasi, menjaga kesehatan atau daya tahan tubuh, hingga mendapatkan ketenaran dan keuntungan finansial. Upaya untuk mencapai perkembangan pribadi seutuhnya juga mencakup pembinaan dan pengembangan olahraga. Karena berolahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain menjadi bagian penting dalam pembangunan nasional, kebugaran fisik merupakan salah satu cara ampuh untuk menjadikan manusia lebih baik dan menjadikan Indonesia sebagai masyarakat yang lebih mandiri dan maju.

Menurut Pasal 27 Ayat 4 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, “Pembinaan dan pengembangan olahraga berprestasi tinggi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, membina pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan.” Kutipan ini dengan jelas menunjukkan bahwa pembangunan berprestasi tinggi sepenuhnya mendukung pembangunan olahraga dengan menerapkan kebijakan yang mendukung untuk menciptakan masyarakat yang bugar, sehat, dan berprestasi tinggi yang dapat mengembangkan kualitas manusia dengan moral dan etika yang tinggi dan mengangkat derajat bangsa Indonesia di mata dunia. Permainan pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga

yang menumbuhkan sifat-sifat manusia dengan moral dan etika yang tinggi.

Salah satu olahraga tradisional asli Indonesia adalah pencak silat. Karena manusia harus berjuang untuk bertahan hidup baik melawan orang lain maupun melawan binatang buas, Pencak Silat, yang menekankan pembelaan diri, telah ada sejak zaman kuno. Pejuang yang kuat dan terampil diberi kedudukan sosial yang baik pada saat itu, yang memungkinkan mereka untuk naik ke posisi sebagai kepala suku atau raja. Seni bela diri yang dikenal sebagai pencak silat muncul sebagai hasil dari organisasi ilmu pertempuran dari waktu ke waktu.

Suryo Ediwoyo mengatakan bahwa kata Pencak Silat berasal dari kata Pencak yang berarti aliran seni bela diri yang gerakannya seperti tari dan berirama mantap. Sementara silat merupakan bagian terpenting dari pencak yang berarti mampu bertempur secara defensif atau menjaga diri dari musuh. Kamus resmi Bahasa Indonesia dari Balai Pustaka mengatakan bahwa Pencak Silat adalah bentuk bela diri yang melibatkan kemampuan melindungi diri, menangkis serangan, dan kemudian melawan musuh, dengan atau tanpa senjata.

Gerakan yang teratur, terarah, terkoordinasi, dan terkendali merupakan inti dari Pencak Silat. Ada beberapa gerakan menendang dalam Pencak Silat, yaitu: Tendangan Depan Menurut Johansyah Lubis (2014:26), tendangan depan merupakan serangan dengan satu kaki dan satu tungkai yang mengarah ke depan dan mengenai ulu hati serta dagu. Badan menghadap ke depan. Pukulan tepat mengenai pangkal jari-jari kaki bagian

dalam. Berdasarkan penjelasan di atas, tendangan depan termasuk ke dalam gerakan khusus dalam Pencak Silat karena sering digunakan untuk mengawali atau mengikuti serangan lawan dan sangat ampuh jika dilakukan dalam jarak dekat (Ansori Ikhsan, 2019:110). Tendangan melengkung atau berjenjang. Notosoejitno (2018:96) mengatakan tendangan bulan sabit merupakan tendangan menyamping dengan satu kaki dan tungkai yang mengenai punggung kaki. Maimun Nusufi (2017:38) mengatakan bahwa tendangan bulan sabit sering digunakan untuk mencetak angka dalam permainan Pencak Silat karena sangat berguna dan memberikan angka yang jelas sehingga memudahkan wasit dalam menilai selama pertandingan.

Sesuai dengan namanya, tendangan bulan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan kaki dan tungkai sementara tungkai lainnya berfungsi sebagai tumpuan. Lintasan tendangan berbentuk seperti bulan sabit atau clurit, khususnya dari samping ke depan. Johansyah (2004), hlm. 29. Untuk melakukan tendangan sabit, gunakan kuda-kuda. Dengan mata tertuju pada sasaran, angkat lutut hingga sejajar dengan tubuh dan jari-jari kaki mengarah ke luar. Setelah itu, kaki yang menendang ditarik ke belakang dengan cara menekuk lutut dan diluruskan hingga berbentuk bulan sabit. Untuk menjaga keseimbangan, tangan direlaksasikan. Setelah itu, kaki dikembalikan ke posisi awal. Bagian belakang kaki, pangkal telapak kaki, atau ujung kaki semuanya dapat digunakan untuk melakukan tendangan sabit. Menurut analisis teknik gerakan, bagian belakang kaki dipukul saat benturan bergerak dari luar ke dalam menuju bagian dalam sasaran. Koordinasi antara tungkai bawah dan lutut atas, yang dicambuk di lutut dengan rotasi pinggang ke arah

gerakan kaki, menghasilkan kekuatan maksimum dan gerakan yang efisien. Kondisi fisik, selain teknik dasar yang baik, adalah yang membuat tendangan sabit dilakukan dengan sempurna.

Dalam pencak silat, atribut fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi sangat penting. Meskipun demikian, hal ini tidak meniadakan pentingnya unsur-unsur lain, seperti stamina fisik dan keseimbangan. Selama latihan dan pertandingan, semua unsur ini saling bergantung dan penting. Akan lebih mudah untuk mencetak poin atau memenangkan poin jika seorang atlet silat memiliki mobilitas yang lebih besar karena akan memungkinkannya untuk melakukan gerakan-gerakan dasar seperti pukulan dan tendangan dengan lebih akurat. Selain itu, baik di dalam maupun di luar arena, komponen mental sangat penting dalam mendukung kinerja atlet silat.

Ketika melakukan tendangan bulan sabit dalam pencak silat, power otot tungkai sangat penting untuk menjaga kelenturan otot dan sendi yang berkontraksi. Ketika otot-otot kaki cukup kuat, gerakan menendang dalam pencak silat akan lebih efektif. Selain itu, panjang kaki memengaruhi seberapa halus tendangan dilakukan, terutama ketika kaki diluruskan untuk mencapai target tubuh lawan. Seorang atlet silat dapat mencapai target tendangan lebih cepat jika kakinya cukup panjang, bahkan jika ia jauh dari lawannya.

Salah satu atribut fisik yang dibutuhkan untuk tendangan sabit, selain power otot tungkai, adalah keseimbangan. Setiap gerakan membutuhkan keseimbangan karena gerakan yang sempurna adalah hasil dari keseimbangan yang baik. Ada dua jenis keseimbangan: keseimbangan statis dan keseimbangan

dinamis. Mampu menjaga keseimbangan saat bergerak, seperti saat berjalan, berlari, atau melompat, disebut keseimbangan dinamis. Mampu menjaga keseimbangan saat tubuh diam disebut keseimbangan statis.

Peneliti di lapangan mengamati bahwa siswa di Komisariat HIMSI SMPN 4 Tebing Tinggi mengalami beberapa kendala, khususnya saat melakukan tendangan sabit. Kendala tersebut antara lain: tendangan sabit masih dapat ditangkis lawan; tendangan sering ditangkap lawan; sasaran tendangan tidak tepat; tendangan terlihat lambat sehingga lawan memiliki kesempatan untuk melakukan serangan balik; dan posisi tubuh tidak seimbang saat mengangkat kaki untuk menendang sehingga tendangan menjadi lemah dan lambat. Selain itu, keseimbangan kuda-kuda terlihat kurang kokoh saat siswa bersiap menendang sehingga lawan lebih mudah melakukan serangan balik atau bahkan menjatuhkan siswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti, baik buruknya tendangan sabit yang dilakukan oleh para siswa sangat erat kaitannya dengan seberapa kuat dan bertenaganya otot tungkai. Hal ini dibuktikan dengan kecepatan tendangan yang rendah sehingga tenaga tendangan menjadi lebih sulit untuk dimaksimalkan. Tendangan ini mudah untuk ditangkis atau ditangkap oleh lawan, bahkan lawan dapat dengan cepat membalasnya. Ahli tersebut juga menemukan adanya hubungan antara keseimbangan tubuh dengan baik buruknya tendangan sabit. Jika keseimbangan tubuh tidak terjaga ketika akan menendang, lawan akan lebih mudah untuk bereaksi. Dari sini, para ahli menyimpulkan bahwa dua hal terpenting yang mempengaruhi hal tersebut adalah Power otot tungkai dan keseimbangan tubuh ketika akan menendang. Para ahli

ingin melakukan penelitian ini karena kecepatan tendangan merupakan salah satu bagian terpenting dari pencak silat. Kecepatan yang baik sangat penting untuk dapat melakukan tendangan sabit dengan baik, yang akan mempengaruhi baik buruknya penampilan seseorang dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan hasil dari observasi dengan adanya tambahan waktu atau ekstrakurikuler untuk menampung minat bakat siswa maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan Power Otot Tungkai Dan keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Perguruan HIMSSI Komisariat SMPN 4 Tebing Tinggi”

A. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau sangat mirip dengan penelitian yang sudah ada dan dimaksudkan untuk digunakan sebagai referensi atau bahan sumber untuk ide-ide yang sudah ada. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan:

1. Judul penelitian adalah “Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Bulan Sabit pada Ekstrakurikuler Bela Diri di MTS- Al Hidayah Baremayung Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sebesar 0,496 derajat antara Power Otot Tungkai (X1) dengan kecepatan tendangan bulan sabit (Y), hubungan sebesar 0,590 derajat antara Keseimbangan (X2) dengan kecepatan tendangan bulan sabit (Y), dan hubungan sebesar 0,643 derajat antara Power Otot Tungkai (X1) dengan

Keseimbangan (X2) dengan kecepatan tendangan bulan sabit (Y). Dengan jumlah subjek sebanyak 20 orang dan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,444. Oleh karena $R_{x1x2y} > r$ tabel, maka dapat dikatakan bahwa (X1), (X2), dan (Y) saling berhubungan secara signifikan. Jadi, dapat dikatakan bahwa kecepatan tendangan sabit ekstrakurikuler pencak silat sangat erat kaitannya dengan Power otot tungkai, keseimbangan, dan stamina. MTS-Al Hidayah Bare Mayu Praya Tengah tahun ajaran 2015–2016.

2. Angga Singgih P. (2017) yang berjudul "Hubungan antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Sunanal-Ambiya Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang". Ditemukan bahwa: (1) Kecepatan tendangan sabit siswa pencak silat SMP Sunan Al-Ambiya Gondang, Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang, yang melakukannya di luar sekolah memiliki hubungan yang kuat dengan panjang tungkai ($r_{x1.y} = 0,746 > r(0,05)(12) = 0,532$). (2) Terdapat hubungan yang kuat antara power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat aktif SMP Sunan Al-Ambiya Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang ($r_{x2.y} = 0,890 > r(0,05)(12) = 0,532$). (3) Dengan nilai $0,913 > r(0,05)(12) = 0,532$ maka terdapat hubungan yang kuat antara panjang dan Power otot tungkai siswa pencak silat rekreasi SMP Sunan Al-Ambiya Gondang Kecamatan

Taman Kabupaten Pemalang dengan kecepatan tendangan sabit.

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

Kapasitas otot individu atau sekelompok otot untuk menghasilkan kontraksi atau gerakan dengan jumlah kekuatan terbesar dikenal sebagai power. Setiap aktivitas fisik didorong oleh kekuatan, yang juga penting untuk mencegah cedera dalam olahraga. Orang yang kuat juga dapat berlari lebih cepat, melempar lebih jauh, mengangkat beban lebih berat, menarik, mendorong, memukul, menendang lebih keras, dan melakukan hal-hal lainnya. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan disebut Power otot tungkai, dan penting untuk menjaga rutinitas kebugaran yang kuat. Salah satu faktor fisik yang memiliki dampak besar pada kecepatan tendangan sabit adalah Power otot tungkai. Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan bahwa tendangan tersebut memiliki kecepatan tinggi dan bekerja dengan baik saat Anda melakukannya. Dimungkinkan untuk menendang lebih cepat jika lebih banyak kekuatan yang digunakan.

2. Hubungan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit

Keseimbangan berarti mampu menjaga sistem otot dan tubuh pada posisi yang sama saat bergerak. Mampu menyeimbangkan massa tubuh pada bidang yang stabil akan memungkinkan orang melakukan berbagai hal dengan lebih efektif dan efisien. Karena itu, keseimbangan

merupakan bagian penting dari seberapa cepat tendangan sabit dilakukan. Karena kaki yang digunakan untuk menopang dan kaki yang digunakan untuk menendang tidak seimbang, mampu menyeimbangkan posisi tubuh dan tendangan memungkinkan tendangan dilakukan ke tempat yang seharusnya tanpa masalah. Apa hubungan keseimbangan dengan Power otot tungkai dan seberapa cepat Anda dapat menendang sabit. Saat melakukan tendangan sabit, ada sejumlah faktor yang perlu diperhitungkan. Kondisi fisik merupakan faktor utama saat mengangkat kaki untuk menendang, khususnya power otot tungkai, yang merupakan kekuatan ledakan yang dihasilkan oleh kumpulan otot yang diperlukan untuk menendang cepat. Dua faktor yang meningkatkan kecepatan optimal tendangan sabit adalah power otot tungkai dan keseimbangan. power otot tungkai digunakan untuk menendang dengan cepat dan kuat untuk melumpuhkan lawan. Agar tidak terjadi ketidakseimbangan, posisi tubuh harus dapat dikendalikan dengan cara menendang dengan satu kaki diangkat dan kaki lainnya dijadikan tumpuan.

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini, yang didasarkan pada analisis teoritis dan kerangka konseptual yang disebutkan di atas, adalah:

- Ha1: Kemampuan siswa HIMSSI Komisariat SMPN 4 Tebing Tinggi dalam melakukan tendangan bulan sabit berkorelasi signifikan dengan power otot tungkai.
- Ha2: Keterampilan tendangan bulan sabit dan keseimbangan siswa di Komisariat HIMSSI SMPN 4

Tebing Tinggi berkorelasi signifikan.

- Ha3: Power otot tungkai dan keseimbangan mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan siswa HIMSSI dalam melakukan tendangan bulan sabit di Komisariat SMPN 4 Tebing Tinggi.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Perguruan HIMSSI Komisariat SMPN 4 Tebing Tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t\text{-hitung} = 2,996 > t\text{-tabel } 1,782$ dan $r_{x1y} = 0,675 > r_{\text{tabel}} 0,514$. Dalam ilmu bela diri seperti taekwondo dan karate, kemampuan melakukan tendangan sabit dengan baik sangat erat kaitannya dengan Power otot tungkai. Tendangan sabit, yang juga dikenal sebagai tendangan kait atau tendangan kait berputar, membutuhkan banyak Power otot tungkai agar cepat dan kuat. Otot kaki, betis, dan pinggul harus cukup kuat untuk menghasilkan dorongan yang cukup agar tendangan sabit dapat dilakukan dengan benar. Untuk menendang dengan kekuatan dan akurasi, Anda membutuhkan Power otot tungkai, yang merupakan campuran kekuatan dan kecepatan.

Peningkatan kecepatan tendangan juga melibatkan penggunaan Power otot tungkai. Tendangan dapat diluncurkan lebih cepat dengan otot tungkai yang lebih kuat, yang sangat penting untuk metode tendangan sabit. Lebih jauh lagi, lawan lebih berhasil menjadi sasaran tendangan yang bertenaga dan cepat.

Saat melakukan tendangan sabit, stabilitas tubuh juga berkorelasi dengan Power otot tungkai. Menjaga kestabilan tubuh dapat meningkatkan fokus kekuatan tendangan dan membantu Anda menghindari kesalahan teknis.

Secara umum, tendangan sabit lebih kuat dan efektif jika semakin kuat otot kaki yang dimiliki. Oleh karena itu, latihan kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas otot kaki sangat penting untuk meningkatkan kinerja tendangan sabit.

2. Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Perguruan HIMSSI Komisariat SMPN 4 Tebing Tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh $t\text{-hitung} = 2,996 > t\text{-tabel } 1,782$ dan $rx1y = 0,675 > r\text{tabel } 0,514$. Kemampuan untuk melakukan tendangan sabit dengan sukses sangat bergantung pada keseimbangan. Koordinasi tubuh yang tinggi diperlukan untuk tendangan sabit (juga dikenal sebagai tendangan kait berputar), dan kunci untuk melakukan tendangan yang kuat dan tepat adalah kemampuan untuk menjaga tubuh tetap seimbang saat menyelesaikan manuver.

Rotasi kaki dan tubuh yang diperlukan untuk tendangan sabit cukup rumit. Seorang atlet harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya saat menendang dengan kaki utamanya, seperti kaki kanan, untuk dapat melakukan tendangan ini. Tendangan tersebut lebih mungkin salah arah atau bahkan membahayakan jika keseimbangan tubuh terganggu.

Sinkronisasi yang lebih baik antara berbagai bagian tubuh

dimungkinkan dengan memiliki keseimbangan yang baik. Kaki meluncur ke arah target sementara tubuh berputar selama tendangan sabit. Menjaga keseimbangan tubuh membuat rotasi tubuh lebih lancar dan efisien, yang meningkatkan kekuatan dan ketepatan tendangan.

Keseimbangan tubuh yang stabil membantu menjaga pinggul dan kaki pada posisi yang tepat. Tubuh harus berada pada posisi yang tepat selama tendangan, dengan kaki yang menendang mengikuti lintasan yang dituju, agar tendangan sabit tepat sasaran. Tendangan mungkin meleset atau kehilangan kekuatan jika keseimbangan tidak seimbang, yang dapat mengakibatkan posisi yang salah. Jika mempertimbangkan semua hal, keseimbangan sangat penting untuk efektivitas tendangan sabit. Kemampuan untuk melakukan tendangan sabit yang lebih kuat dapat ditingkatkan dengan latihan keseimbangan, khususnya yang menggabungkan koordinasi tubuh dan latihan penguatan inti.

3. Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Perguruan HIMSSI Komisariat SMPN 4 Tebing Tinggi.

Menurut analisis, $rx1x2Y = 0,736 > r\text{tab } 0,514$. $t\text{tab } 1,782 > \text{uji korelasi} = 3,922$. Dampak keseimbangan dan Power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa sangat penting karena kedua elemen ini bekerja sama untuk menciptakan tendangan sabit yang kuat dan sukses. Bersama-sama, keduanya menjamin bahwa siswa dapat melakukan tendangan sabit dengan kekuatan, akurasi, dan stabilitas tubuh sebaik mungkin.

Kekuatan dan kecepatan otot paha, betis, dan pinggul dikenal sebagai Power otot tungkai sangat penting untuk menghasilkan gaya dan kecepatan tendangan sabit. Siswa dengan otot tungkai yang kuat akan mampu mendorong lebih keras dan lebih cepat, sehingga meningkatkan efektivitas tendangan sabit mereka dalam mengenai sasaran.

Namun, kekuatan saja tidak cukup. Karena tubuh akan kehilangan stabilitas selama gerakan dan tendangan mungkin tidak tepat atau bahkan meleset dari sasaran, siswa dengan keseimbangan yang buruk dapat membuang-buang kekuatan yang mereka lepaskan.

Siswa yang memiliki keseimbangan yang baik lebih mampu menggunakan otot tungkai mereka. Tubuh bagian atas harus berputar dengan koordinasi yang baik antara tubuh bagian atas dan kaki yang menendang saat melakukan tendangan sabit. Bahkan dengan otot kaki yang kuat, tendangan dapat menjadi tidak terkendali dan kurang akurat jika keseimbangan tubuh terganggu. Siswa yang memiliki keseimbangan mampu mengarahkan tendangan mereka secara akurat dan mempertahankan posisi tubuh yang kokoh. Siswa harus menjaga stabilitas mereka sementara kaki yang tidak digunakan untuk menendang seperti kaki penyangga tetap pada posisi yang tepat saat melakukan tendangan sabit. Posisi kaki penyangga dapat berubah jika keseimbangan tubuh tidak terjaga, yang dapat mengubah arah tendangan dan mengurangi kekuatannya. Siswa yang memiliki keseimbangan yang baik mampu menjaga tubuh mereka dalam posisi yang kokoh selama rotasi, yang memungkinkan mereka

untuk melakukan tendangan sabit dengan kekuatan dan kontrol yang maksimal.

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan Keterampilan tendangan sabit siswa Komisariat HIMSSI SMPN 4 Tebing Tinggi berkorelasi signifikan dengan power otot tungkai. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Hipotesis Kerja (H_a) dapat dibuktikan, dengan $r_{x1y} = 0,675 > r_{tab} 0,514$ dan $t_{-hit} = 2,996 > t_{-tab} 1,782$. Koefisien Determinasi = $(0,675)^2 \times 100 = 45,58\%$
2. Keterampilan tendangan sabit dan keseimbangan siswa Komisariat HIMSSI SMPN 4 Tebing Tinggi berkorelasi signifikan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Hipotesis Kerja (H_a) dapat dibuktikan, dengan $r_{x2Y} = 0,610 > r_{tab} 0,514$ dan $t_{-hit} = 2,081 > t_{-tab} 1,782$. Koefisien Determinasi = $(0,610)^2 \times 100 = 37,29\%$.
3. Kemampuan siswa HIMSSI Komisariat Perguruan Tinggi SMPN 4 Tebing Tinggi dalam melakukan tendangan sabit dipengaruhi secara signifikan oleh power otot tungkai dan keseimbangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa $r_{x1x2Y} = 0,736 > r_{tab} 0,514$. Pada taraf signifikansi $0,05\alpha$, uji korelasi = $3,922 > t_{tab} 1,782$. Koefisien Determinasi = $(0,739)^2 \times 100 = 54,20\%$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. "Prosedur penelitian tindakan kelas." Bumi aksara 136.2 (2006): 2-3
- Ashaf, Abdul Firman. "Konstruksi Sosial dalam Jalinan Hubungan Friends With Benefits (FWB)(Studi Pada Remaja di Kota Bandar Lampung)." INTERCODE 2.1(2022).

Aulia, Fariz Nurul, et al. "Pengaruh media bermain plastisin dan lego terhadap keterampilan motorik halus murid PAUD Farilla Ilmi." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 2.2 (2023): 97-106.

Harianja, Dantes Harianja, Ramadi Ramadi, and Slamet Slamet. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar. Diss. Riau University.

Kristina, Putri Cicilia. "Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*. 2018.

Maryono, Maryono. "Tingkat Keterampilan Bertanya Guru SLTP dalam Komunikasi Pembelajaran." *Ilmu Pendidikan* 27.1 (2000).

Mufit, Mufit, Muhammad Ali, and Fitri Diana. "Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon ukit Bungkul." *Jurnal Pion* 2.2 (2022): 136-145.

Nur Hamid, F. A. I. Z. Kontribusi Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Tolak Peluru (Studi Deskriptif pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya). Diss. UNIVERSITAS SILIWANGI, 2013.

Oktaviani, Siska Madya. "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Smash Atlet Bolavoli SMAN 01 Mukomuko." *Jurnal Patriot* 2.2 (2020): 526-536

Pelawi, Edigia. Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas X Pokok Bahasan Bela Diri Pencak Silat SMA Negeri 1 Barus Jahe. Diss.

UNIVERSITAS QUALITY
BERASTAGI, 2022.

Prayadi, Heri Yogo, Et Al. "Korelasi Pengetahuan Literasi Fisik (Physical Literacy) Dengan Aktivitas Fisik (Physical Activity) Pada Mahasiswa Uny Di Masa New Normal." *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga* 30.1 (2024): 17-22.

Satria, M. Haris, and Bangkit Seandi Taroreh. "Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 2.1 (2019): 44-50.

Soekarman, R. "Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet Jakarta.". Sugiyono, P. D. "Metode Penelitian." *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2010).