

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT IPSI KABUPATEN PRINGSEWU

Alam Ratu¹, Marta Dinata², Muhammad Fajril Rifaldo³, Lungit
Wicaksono⁴

PENJAS FKIP Universitas Lampung

1alammratu@gmail.com, 2dinata356@gmail.com,

3mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id,

4lungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between leg muscle power and agility with the crescent kick speed of Pencak Silat athletes at IPSI Pringsewu Regency. The method used in this study was a survey with a correlational research design. The sample consisted of 30 athletes selected using purposive sampling technique. Data collection was carried out through tests and measurements, namely the vertical jump test to measure leg muscle power, the Illinois Agility Test to measure agility, and a kick speed test to measure crescent kick speed. The research hypotheses included: 1) the relationship between leg muscle power and crescent kick speed, 2) the relationship between agility and crescent kick speed, and 3) the relationship between leg muscle power and agility simultaneously with crescent kick speed. The results showed that there was a significant relationship between leg muscle power and crescent kick speed with an r -count value of $0.796 > r$ -table 0.361 . In addition, there was a significant relationship between agility and crescent kick speed with an r -count value of $0.535 > r$ -table 0.361 . Simultaneously, leg muscle power and agility also showed a significant relationship with crescent kick speed with an r -count value of $0.818 > r$ -table 0.361 .

Keywords : leg muscle power 1, agility 2, sabit kicks 3

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI Kabupaten Pringsewu. Metode yang digunakan adalah survei dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian sebanyak 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran, yaitu tes vertical jump untuk mengukur power otot tungkai, Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan, dan tes kecepatan tendangan untuk mengukur kecepatan tendangan sabit. Hipotesis penelitian meliputi 1) hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit, 2) hubungan kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit, serta 3) hubungan power otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit dengan nilai r hitung $0,796 > r$ tabel $0,361$. Selain itu, terdapat

hubungan signifikan antara kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit dengan nilai r hitung $0,535 > r$ tabel $0,361$. Secara simultan, power otot tungkai dan kelincahan juga memiliki hubungan signifikan dengan kecepatan tendangan sabit dengan nilai r hitung $0,818 > r$ tabel $0,361$

Kata kunci: power otot tungkai 1, kelincahan 2, tendangan sabit 3

A. Pendahuluan

Pencak silat adalah olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Ada pepatah mengatakan bahwa atlet akan bertanding sesuai dengan apa yang akan dilatih (Dinata 2003;39). Olahraga memiliki berbagai tujuan dan bentuk pelaksanaannya, salah satu adalah olahraga prestasi dan olahraga Pendidikan (Kurniawan,2025). Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian 'permainan' (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata.

Pencak silat merupakan cara membela diri yang sesuai dengan kondisi alam sekitar telah berkembang pada zaman pra sejarah. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia yang lahir dari proses dan perenungan, pembelajaran pengamatan. Pembinaan olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan juga diperlukan untuk menjamin keberhasilan pembentukan karakter siswa (Fajril Rifaldo, 2025).Oleh karena itu pencak

silat harus dibina, dilestarikan dan dikembangkan. Menurut Kriswanto, (2015) tata pembelaan diri di zaman tersebut terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaran berkelompok.

Unsur olahraga dalam pencak silat menjadikannya sarana pembentukan kebugaran jasmani dan peningkatan prestasi, sedangkan unsur seni terlihat dari keindahan dan keanggunan gerakannya yang terikat pada irama dan estetika budaya. Pada dasarnya olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu aerobik dan anerobik (Dinata 2015;7). Selain itu, pencak silat juga mengajarkan nilai-nilai spiritual, etika, dan moral sebagai bentuk pembinaan kepribadian luhur pesilat. Keempat aspek tersebut (bela diri, seni, olahraga, dan spiritual) menjadi satu kesatuan yang membedakan pencak silat dari seni bela diri lainnya dan mencerminkan budaya masyarakat rumpun Melayu yang menjunjung tinggi nilai-nilai gotong royong, kekerabatan, dan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaan olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan juga diperlukan untuk menjamin keberhasilan

pembentukan karakter siswa(Fajril Rifaldo, 2025).

Sebagai cabang olahraga yang berkembang dan sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, pencak silat telah resmi menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia. Pencak silat harus mempunyai trobosan baru dalam pembinaan prestasi berguna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik dari segala berbagai event Internasional seperti SEA Games, Asian Games dan Kejuaraan dunia.

Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang paling sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tarung, karena tendangan ini sangat simple dan efisien digunakan dalam menyerang maupun bertahan. Menurut Rinaldi (2022) Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya.

Damar Pamungkas dan Bambang Kusnanto (2021) yang menyatakan bahwa tendangan sabit pencak silat adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti

sabit/arit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut.

Kemampuan dalam tendangan sabit menggambarkan tingkat keterampilan dalam teknik tersebut. Menurut Harsono (2018), power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Power merupakan hasil kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Artinya, seseorang tidak cukup hanya memiliki kekuatan besar, tetapi juga harus mampu mengaplikasikan kekuatan tersebut secara cepat agar menghasilkan gerakan yang eksplosif. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar, seseorang dinyatakan terampil dalam kemampuan tendangan sabit, apabila dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan sempurna. Adapun power otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Menurut Ismaryati dalam Reno, dkk (2022) mengatakan power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dan dinamis serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya, mengemukakan kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau menutupi jarak dalam waktu singkat.

Power yang dimaksud disini adalah power yang digunakan saat melakukan tendangan sabit. Power adalah kombinasi antara kekuatan (strength) dan kecepatan (speed), sehingga menghasilkan gerakan yang bersifat eksplosif. Dalam konteks olahraga prestasi, power menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting karena banyak gerakan olahraga yang menuntut daya ledak tinggi.

Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Seperti yang di ungkapkan oleh Andiyanto & Eri Barlian (2020) Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat- cepatnya. Power otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai

untuk menghasilkan gaya secara eksplosif dalam waktu singkat. Otot-otot yang berperan dalam menghasilkan power tungkai antara lain otot quadriceps (paha depan), hamstring (paha belakang), gastrocnemius (betis), dan gluteus (pinggul). Otot-otot tersebut bekerja secara sinergis untuk menghasilkan tolakan, lompatan, serta ayunan kaki yang cepat dan kuat.

Salah satu komponen fisik itu adalah kekuatan, karena kekuatan merupakan tenaga penggerak dalam melakukan setiap aktivitas fisik termasuk dalam tendangan sabit. Mengutip dari Widiastuti (2015) menyatakan bahwa kekuatan otot sendiri dapat dikatakan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Manfaat latihan kekuatan meliputi meningkatkan kapasitas otot dan jaringan, mengurangi dan mencegah terjadinya cedera, meningkatkan prestasi, terapi dan rehabilitasi cedera otot, dan membantu penguasaan teknik Kelincahan merupakan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangannya. Suwirman (2017) menyimpulkan kelincahan

merupakan kesanggupan seseorang dalam bergerak secara gesit, tangkas dan cekatan. Menurut Widiastuti (2015) untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya. Perencanaan yang matang dari program latihan merupakan faktor kunci dalam mencegah overtraining (Dinata, 2017:2).

Dalam pencak silat, kelincahan menjadi salah satu komponen fisik utama yang memengaruhi efektivitas teknik serangan maupun penghindaran. Sukadiyanto (2011) menjelaskan bahwa kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan berpindah, reaksi, keseimbangan, serta kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan posisi secara mendadak. Menurut Harsono (2018), komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, dan kecepatan memiliki hubungan yang erat dalam mendukung kemampuan teknik cabang olahraga. Seseorang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan mampu menghasilkan gaya dorong yang besar saat melakukan tendangan, sedangkan kelincahan

membantu tubuh untuk mengatur posisi dan koordinasi gerakan dengan cepat serta menjaga keseimbangan. Kemampuan ini sangat diperlukan dalam eksekusi tendangan sabit, yang menuntut perpindahan posisi tubuh secara cepat sebelum tendangan dilepaskan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa pencak silat di IPSI Pringsewu Kabupaten Pringsewu, ditemukan bahwa dalam sesi latihan maupun uji tanding, sejumlah siswa masih menunjukkan kelemahan dalam hal kecepatan dan kekuatan saat melakukan tendangan, khususnya tendangan sabit. Kecepatan dan kekuatan tendangan nya kurang optimal ini menyebabkan tendangan menjadi mudah terbaca dan ditangkap oleh lawan, sehingga memberikan peluang bagi lawan untuk melakukan serangan balik berupa bantingan. Selain itu, dalam pelaksanaan teknik tendangan sabit, beberapa siswa tampak belum mampu mengarahkan tendangan secara sempurna ke sasaran yang dituju, sehingga efektivitas serangan menjadi rendah. Kelemahan lainnya yang terlihat adalah keterlambatan dalam memanfaatkan momen saat lawan lengah, serta kurang sigap dalam melakukan serangan balasan, yang

menyebabkan lawan memiliki waktu untuk mempersiapkan diri. Kecepatan menjadi aspek yang sangat krusial dalam pencak silat, terutama dalam penggunaan tendangan sabit, karena teknik ini memiliki potensi besar untuk menghasilkan poin jika dilakukan secara cepat dan tepat.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan korelasional. Metode survei merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data dari tempat tertentu secara alamiah (bukan kondisi buatan), melalui pengumpulan data menggunakan instrumen tes atau angket sebagai alat utama. Menurut Sugiyono (2019), penelitian survei digunakan untuk memperoleh data dari responden mengenai kondisi atau karakteristik tertentu tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi variabel.

Populasi tersebut terdiri dari atlet putra dan putri yang aktif mengikuti latihan rutin dan pernah mengikuti pertandingan tingkat kabupaten maupun provinsi. Jumlah populasi keseluruhan sebanyak 45 atlet terdiri dari 30 atlet putra dan 15 atlet putri. Menurut Asrulla (2023) Sampel adalah bagian dari populasi

atau wakil populasi yang diteliti dan diambil sebagai sumber data serta dapat mewakili seluruh populasi, sampel harus di pilih dengan hati hati agar dapat mewakili pulasi dengan baik. Berdasarkan pendapat di atas peneliti menggunakan sampel sebanyak 30 orang laki-laki. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan di Padepokan PSHT IPSI Kabupaten Pringsewu, yang berlokasi di Jl. Palapa Pringsewu Kec Pringsewu Kabupaten Pringsewu, Lampung.

Variabel penelitian berfungsi sebagai unsur penting dalam penelitian karena menentukan arah, metode, serta alat analisis yang akan digunakan. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan pada variabel lain. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas, yaitu Power Otot tungkai (X_1) Yaitu kemampuan otot-otot tungkai untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam satu kali kontraksi guna mengatasi tahanan atau beban. Kelincahan (X_2) Yaitu kemampuan

seseorang untuk mengubah arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Variabel Terikat Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah Kecepatan tendangan sabit (Y) Yaitu kemampuan atlet dalam melakukan gerakan tendangan sabit dengan cepat, tepat, dan efisien terhadap sasaran dalam satuan waktu tertentu.

Setiap variabel diukur menggunakan instrumen yang sudah baku dan sering digunakan dalam penelitian keolahragaan, sebagai berikut Tes Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Nama Tes: Vertical Jump Test, Tes Kelincahan (X_2) Nama Tes Illinois Agility Run Test, Tes Kecepatan Tendangan Sabit(Y).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara Power otot tungkai (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y) atlet pencak silat IPSI Kabupaten Pringsewu. Langkah-langkah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut Statistik

Deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data hasil penelitian dari setiap variabel, seperti nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi, nilai terendah, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel < 50 . Kriteria pengambilan keputusan Jika nilai Sig $> 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal. Dan Jika nilai Sig $< 0,05$ data tidak berdistribusi normal. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel keterikatan (Y) bersifat linier. Pengujian dilakukan dengan menggunakan Tabel ANOVA pada program SPSS. Kriteria pengambilan keputusan: Jika nilai Sig $> 0,05 \rightarrow$ hubungan linier, dan Jika nilai Sig $< 0,05$ hubungan tidak linier

Uji korelasi Product Moment digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, yaitu Hubungan antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan kecepatan tendangan sabit (Y). Hubungan antara kelincahan (X_2) dengan kecepatan tendangan sabit (Y). Uji korelasi ganda digunakan untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama (simultan) antara Power Otot (X_1)

dan kelincahan (X_2) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y).

C. hasil penelitian dan pembahasan

Data yang diperoleh dari setiap variabel, sebagaimana tercantum dalam lampiran, dianalisis menggunakan metode statistik dan disajikan secara ringkas dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Power Otot Tungkai, Kelincahan dan kecepatan tendangan sabit

Variabel	N	Mean	SD	Max	Min
Power Otot Tungkai (X1)	30	55,5	6,72	69	46
Kelincahan (X2)	30	17,40	0,44	16,8	18,6
Kecepatan Tendangan Sabit	30	20,63	2,14	27	17

Analisis deskriptif sebagai berikut :

Pengambilan data untuk power otot tungkai menggunakan tes vertical jump dengan nilai maksimal yang bisa dapatkan adalah 69, sedangkan nilai terendah yang dicapai adalah 46, nilai rata-rata power otot tungkai 55,5 dan simpangan baku (standar deviasi) 6,72. Pengambilan data untuk kelincahan menggunakan illionis agility run test dengan nilai maksimal yang bisa dapatkan adalah 16,8 detik, sedangkan nilai terendah yang dicapai adalah 18,6 detik, nilai rata-rata kelincahan 17,40 detik dan simpangan baku (standar deviasi)

0,44.

Pengambilan data untuk kecepatan tendangan sabit menggunakan tes kecepatan tendangan sabit dengan nilai maksimal yang bisa dapatkan adalah 27, sedangkan nilai terendah yang dicapai adalah 17, nilai rata-rata kecepatan tendangan sabit 20,63 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,14.

Uji Prasyarat

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	L.Hitung	Sig	Kesimpulan
X1	0,155	0,05	Normal
X2	0,170	0,05	Normal
Y	0,126	0,05	Normal

Hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi (L hitung) untuk variabel power oto tungkai (X1) sebesar 0,155 Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel power otot tungkai berdistribusi normal. Variabel Kelincahan (X2) sebesar 0,170 Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel kelincahan berdistribusi normal. Selanjutnya, Variabel kecepatan tendangan sabit sebesar 0,126 Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel kecepatan tendangan sabit berdistribusi normal. Hasil hitung diatas menunjukkan bahwa semua data memiliki nilai $p \text{ (sig.)} > 0,05$, maka dapat

disimpulkan bahwa variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

Varibel	L.Hitung	Sig	Kesimpulan
X1.Y	0,883	0,05	Linier
X2. Y	0,136	0,05	Linier

Hasil uji linieritas antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit, diperoleh nilai signifikansi (L Hitung) Sebesar 0,883 Nilai ini lebih besar daripada taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit bersifat linier. Selanjutn Hasil uji linieritas antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit, diperoleh nilai signifikansi (L Hitung) Sebesar 0,136 Nilai ini lebih besar daripada taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit bersifat linier.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Korelasi	R hitung	R tabel	Keterangan
X1.Y	0,796	0,361	Signifikan
X2.Y	0,535	0,361	Signifikan

Berdasarkan hasil pada tabel di atas didapatkan nilai r hitung power otot tungkai (X1) dengan kecepatan

tendangan sabit (Y) sebesar 0,796, sedangkan nilai r tabel dengan taraf signifikan sebesar 5% dengan derajat kebebasan 28 sebesar 0,361. Dengan demikian hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis (H1) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI kabupaten Pringsewu.

Selanjutnya nilai r hitung kelincahan (X2) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) sebesar 0,535, sedangkan nilai r tabel dengan taraf signifikan sebesar 5% dengan derajat kebebasan 28 sebesar 0,361. Dengan demikian hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis (H1) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI kabupaten Pringsewu. Dari hasil korelasi antara satu variabel dengan variabel terikat dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai (X1) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) memiliki hubungan yang signifikan. Variabel kelincahan (X2) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 5. Koefisien Korelasi Ganda

Korelasi	R hitun g	R tabel	Keteranga n

X1.X2.	0,818	0,36	Signifikan
Y		1	

Berdasarkan hasil pada tabel di atas didapatkan nilai r hitung power otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) dengan kecepatan tendangan sabit (Y) sebesar 0,818, sedangkan nilai r tabel dengan taraf signifikansi sebesar 5% dengan derajat kebebasan 28 sebesar 0,361. Dengan demikian hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis alternatif (H_3) diterima, Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI kabupaten Pringsewu.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap variabel power otot tungkai menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI kabupaten Pringsewu dengan nilai r hitung = 0,796 > r tabel = 0,361. Artinya apabila atlet pencak silat mempunyai power otot tungkai yang tinggi, maka kecepatan tendangan sabit jauh lebih baik. Menurut Harsono (2018) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat, sehingga berperan untuk menghasilkan gerakan tendangan yang

cepat dan eksplosif. dalam permainan sepak bola. Menurut Al Aziz Hardi (2016) tendangan sabit adalah tendangan lintasan setengah lingkaran kedalam dengan putaran pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah berpusat pada lutut. Atlet yang memiliki power otot tungkai yang tinggi akan mampu menghasilkan gaya dorong yang lebih besar dalam waktu yang singkat. Hal tersebut terjadi karena ayunan kaki lebih cepat sehingga tendangan dapat mencapai sasaran dengan efektif.

Hasil penelitian pada variabel kelincahan juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI kabupaten Pringsewu dengan nilai r hitung = 0,535 > r tabel = 0,361. Artinya apabila atlet pencak silat mempunyai kelincahan yang baik, maka kecepatan tendangan sabit jauh lebih baik. Menurut Sayfullah dkk (2023) kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pencak silat kelincahan dibutuhkan karena gerakan tendangan sabit dilakukan dalam keadaan dinamis, baik saat menyerang maupun saat merespons gerakan lawan. Pelaksanaan tendangan sabit membutuhkan koordinasi gerak,

kecepatan perubahan posisi tubuh, dan keseimbangan. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih mudah melakukan perpindahan posisi, mengatur langkah, serta mengayunkan kaki dengan cepat dan tepat ke arah sasaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama variabel power otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IPSI kabupaten Pringsewu dengan nilai r hitung = 0,818 > r tabel = 0,361. Hal ini berarti bahwa kombinasi power otot tungkai dan kelincahan memberikan kontribusi yang besar terhadap hasil kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Dilihat dari pelaksanaan pada tendangan sabit melibatkan koordinasi beberapa komponen kondisi fisik secara bersamaan. Power otot tungkai berperan untuk menghasilkan dorongan atau ayunan kaki yang eksplosif sehingga tendangan bisa dengan cepat dan lebih bertenaga. Sedangkan, kelincahan berperan dalam melakukan perubahan posisi tubuh secara cepat, menyesuaikan jarak dengan lawan, serta mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan serangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, Aziz, H. (2016). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Universitas Pgri Palembang. *Jurnal Pendidikan Rokania*. 2(1), 1-9.
- Andiyanto., & Eri Barlian. 2020. Daya Ledak Otot dalam Aktivitas Olahraga. *Jurnal Keolahragaan*.
- Dinata M. 2003. *Pedoman Pelatihan Fitness Centre*. Jakarta(ID): Cerdas Jaya
- DinataM.2007.*Senam Aerobik*. Jakarta (ID):Cerdas Jaya
- DinataM.2017.*OverTraining*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Fajril Rifaldo, M., Leksono, K., Indarto, A. V., & Wahyudi, A. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Sepak Bola Di Sd Negeri 1 Surabaya Kedaton.<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/isj.v8i1.65422>
- Ismaryati. Dalam Reno., dkk. 2022. Power Otot Tungkai dalam Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Keolahragaan*.
- Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kurniawan, M. F., Sulistianta, H., Rifaldo, M.F.,& Siswoyo, J.(2025).*Pengembangan Model*

- Latihan Variasi Passing Move Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal Siswa Smp Negeri 16 Bandar Lampung. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*,6(2),147–154.
<https://doi.org/10.53869/jpas.v6i2.353>
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rifaldo, M. F., Sumantri, R. J.,& Putri, A.R. (2026). Komunikasi Interpersonal Manajemen, Pelatih, Dan Atlet Sepak Bola Kota Bandar Lampung Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi.*Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 280-293.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Sayfullah Sayfullah. 2023. Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Pondok Pesantren Manba'usshafa Pontianak. *Jurnal Keolahragaan*.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.