

## HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MI AT-TAUBAH KOTA BEKASI

Andi Ogo Darminto

Universitas Islam "45" Bekasi, Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi 17113 E-mail: [Andiogodarminto@gmail.com](mailto:Andiogodarminto@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan penelitian yaitu “untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi”. Permasalahan penelitian adalah Populasi penelitian ini adalah Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MI AT-TAUBAH Kota Bekasi yang berjumlah 8 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). total populasi sehingga tidak terjadi kesalahan generalisasi adalah sama dengan jumlah populasi itu sendiri” 8 siswa ekstrakurikuler MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan tes pengukuran olahraga. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan sistem komputerisasi program SPSS 16.00. Hasil pengolahan dan analisis data, 1). Dari hasil analisis data perhitungan korelasi Pearson antara power tungkai terhadap hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.320 ( $P > 0,05$ ), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai terhadap hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. 2). Dari hasil analisis perhitungan korelasi Pearson antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.180 ( $P < 0,05$ ), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. 3). Dari hasil analisis data Power Tungkai dan Keseimbangan diperoleh 1.000 ( $P < 0,05$ ).

**Kata-kata kunci:** Power Tungkai, Keseimbangan, dan Tendangan sabit.

### PENDAHULUAN

Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang berakar dari bangsa Melayu. Dari segi linguistic kawasan orang Melayu adalah kawasan Laut Teduh yang membentang dari Easter Island di sebelah timur ke pulau Madagaskar di sebelah barat. Lebih terinci dengan etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang terdampar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Singapura, Brunei Darusalam, Filipina dan beberapa pulau kecil yang berdekatan dengan negara-negara tersebut. Walaupun sebetulnya penduduk

Melayu adalah suatu etnis di antara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu (Oong Maryono, 2000: 3).

Silat adalah intisari pencak untuk secara fisik membela diri dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan (Oong Maryono, 2000: 5). Silat adalah gerak bela-serang yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menhidup-suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sama halnya diungkapkan oleh Suharso (2005: 368) mengatakan, Pencakadalah permainan (keahlian) untuk

mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya.

Sedangkan Silat adalah kepandaian berkelahi dengan ketangkasan menyerang dengan membela diri. Menurut Notosoejitno (1997: 34) mengatakan, pencak silat adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ribuan pribumi melawan gaya yang ada di seluruh Malay Archipelago, yang meliputi Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Thailand Selatan dan Filipina Selatan. Kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Balai Pustaka (1989: 13), mendefinisikan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata.

Maka menurut Herry Sismiarto (1997: 15), pencak silat dan dewasa ini berlaku sebagai istilah nasional yang dibakukan pada saat dibentuknya wadah persatuan perguruan pencak dan silat di Indonesia dalam suatu pertemuan di Surakarta pada tahun 1948 yang melahirkan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Terbentuknya Ikatan Pencak Silat Indonesia ini dipelopori oleh sepuluh perguruan Pencak Silat Besar yaitu: (1) Persaudaraan Setia Hati, (2) Persaudaraan Setia Hati Terate, (3) Perpi Harimurti, (4) Phasadja Mataram, (5) Persatuan Pencak Silat Indonesia, (6) Perisai Diri, (7) Tapak Suci, (8) Perisai Putih, (9) Keluarga Pencak Silat Nusantara dan (10) Putra Betawi. Pencak silat terdapat unsur seni yang cukup menonjol terutama jika dilihat dari elemen kembangan atau bunga pencak silat dan

unsur tarung pencak silat telah menjadi olahraga prestasi yang di pertandingkan.

Dengan diperkuat adanya Munas IPSI XII bahwa pencak silat adalah olahraga prestasi yang terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (Munas XII IPSI, 2007: ii). Seorang atlet yang bertanding dalam kategori tanding dibutuhkan teknik, taktik, mental dan stamina yang baik. Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda.

Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menyerang/menghindar pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak (Munas XII IPSI, 2007:1). Notosoejitno (1997:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa cabang yaitu: (a) Pencak Silat Seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat; (b) Pencak Silat Mental Spiritual adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus

juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat; (c) Pencak Silat Olahraga adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga; (d) Pencak Silat Beladiri adalah cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

Pencak Silat atau Silat (*berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri*) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand Selatan. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, saat ini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh.

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa), adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.

Dewasa ini istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, pada kenyataannya manusia melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan dalam

berolahraga, seperti di ungkap oleh M. Sajoto (1988;1) : “Pertama, orang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, kedua, bertujuan untuk pendidikan, yang ketiga, mereka melakukan olahraga bertujuan untuk mencapai kebugaran jasmani tertentu, dan yang keempat mereka yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk prestasi tertentu”

Melihat teori yang diungkapkan di atas bahwa manusia itu melakukan kegiatan olahraga mempunyai tujuan, tujuan dalam berolahraga ada empat yaitu; untuk rekreasi, pendidikan, tingkat kesegeran jasmani dan untuk mencapai prestasi tertentu. Olahraga Pencak silat membutuhkan kemauan, ketahanan mental yang tinggi, percaya diri, keuletan, dan kesabaran, sehingga unsur-unsur seperti bentuk tubuh, teknik dasar mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik menjaji kesatuan yang dimiliki oleh seorang pesilat.

Berdasarkan pengalaman penulis selama menjadi anggota Peguruan Pencak silat Tapak Suci dan anggota UKM Pencak silat Universitas Islam “45” Bekasi, dapat memprediksikan terapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet dilihat dari aspek pesilat, yaitu faktor postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan ketrampilan teknik. Faktor – faktor ini satu sama lain saling terkait, saling mempengaruhi dan tidak dapat di pisahkan, semua faktor menjadi satu dalam latihan.

Faktor kekuatan otot tungkai dan keseimbangan harus benar – benar mendapat perhatian yang serius di dalam program latihan. Adapun faktor kondisi fisik itu terdiri dari

beberapa komponen seperti yang di kemukakan oleh Sajoto ( 1988 : 17 ) yaitu, kekuatan, daya tahan, daya ledak, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi. Komponen mempunyai bentuk latihan yang berbeda, dan banyak pilihan dalam melatihnya.

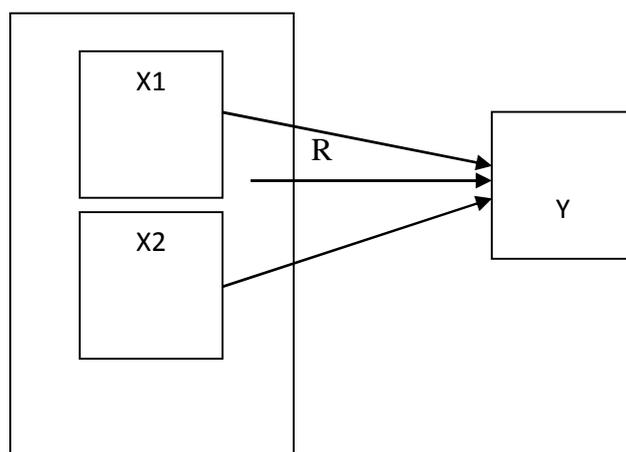
Penulis tertarik untuk meneliti faktor kondisi fisik terutama pada unsur power tungkai dan keseimbangan sebagai salah satu faktor utama untuk meningkatkan kemampuan serangan pesilat guna mencapai hasil yang lebih baik pada serangan Tendangan sabit. Hal ini menjadi objek penelitian penulis mengingat di dalam aplikasinya di lapangan yang sebenarnya bahwa pada teknik serangan Tendangan sabit yang mengharuskan pesilat mengerahkan tenaga penuh pada saat menggerakkan otot tungkai dan power tungkai, serta memerlukan keseimbangan yang tinggi sehingga gerakan dapat di lakukan dengan efisien dan efektif. Maka atas dasar itu, hal ini dijadikan bahan penelitian dan hubungan deengan hal tersebut maka penulis bermaksud meneliti power tungkai dan keseimbangan yang menjadi salah satu dasar untuk meningkatkan hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

## METODE

Metode penelitian adalah suatu ilmu yang membicarakan tentang cara yang dilakukan dalam penelitian dengan usaha menemukan, mengembangkan, dan menguji suatu kebenaran suatu pengetahuan yang menggunakan metode ilmiah guna memperoleh hasil penyidikan ilmiah dan objektif.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1 desain penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Jalan Kemakmuran, Marga Jaya Bekasi Kota yang terletak di Provinsi Jawa Barat. Alasan kenapa dipilihnya jalan Marga Jaya sebagai lokasi penelitian karena lokasinya strategis, mudah di akses juga dekat dari rumah siswa MI AT-Taubah. Selain itu Kepala Sekolah SD MI AT-Taubah menyarankan semua kegiatan penelitian dilaksanakan disekitar sekolah yang masih berada didalam ruang lingkup sekolah.



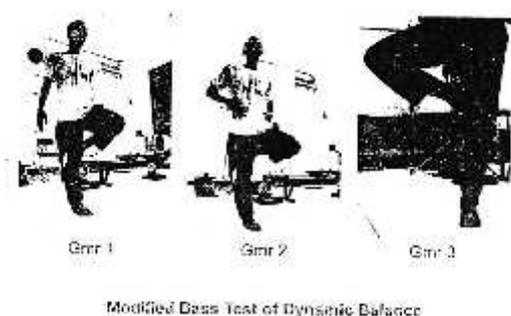
d) Alat tulis

Pelaksanaannya:

Pertama siswa berdiri nyaman di kedua kaki dengan tangan di pinggul mereka. Setelah itu siswa tersebut mengangkat kaki kanan dan menempatkan telapak kaki kanan di sisi tempurung lutut kiri dan kedua mata dibuka. Lalu stopwatch dinyalakan setelah tumit terangkat dari lantai. Siswa melakukan gerakan tersebut selama mungkin. Guru menghentikan stopwatch ketika :

- a). Tumit kiri siswa menyentuh tanah.
- b). Kaki kanan bergerak menjauh dari lutut kiri.
- c). Tangan lepas dari pinggul.

Untuk lebih jelasnya mengenai gerakan strok stand dapat dilihat seperti gambar berikut ini.



Gambar 3 Tes keseimbangan

c. Tes Tendangan Sabit

Tujuan : untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencat silat

Peralatan

1. Sandsack ( Diharapkan 50 kg)/ target (*Hand Box*)
2. Meteran

3. Stopwatch

Petugas:

1. pengukur ketinggian Sandsack/target
2. pencatat waktu
3. penjaga sandsack

Pelaksanaan :

alat bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditenga-tengah garis. pada saat aba-aba 'Ya' atlet melakukan tendangan sabit kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri. setiap atlet melakukan sebanyak 5 tendangan kaki kanan dan 5 tendangan untuk kaki kiri secepat – cepatnya secara bergantian. pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).

Penilaian : Skor berdasarkan waktu tercepat penampilan atlet



Gambar 4 Tes tendangan Sabit

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri dari power tungkai, keseimbangan, terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi Terlebih

dahulu diadakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistic infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi produk-moment jika data berdistribusi normal atau uji korelasi pearson jika data tidak berdistribusi normal.

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk Hubungan antara power tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi, sehingga mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna data setiap variable tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengujian Analisis Deskriptif**

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
					Statistic	Std. Error		
Power Tungkai	8	53.00	141.00	194.00	1.6580E2	6.09699	19.28039	371.733

Keseimbangan	8	28.37	25.73	54.10	41.7060	2.89825	9.16508	83.999
Tendangan Sabit	8	2.13	6.95	9.08	8.0610	.23797	.75251	.566
Valid N (listwise)	8							

Dari tabel 1 di atas sudah dapat diperoleh gambaran tentang data Hubungan antara power tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi sebagai berikut:

- a. Power Tungkai pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai range 53.00, minimum 141.00, maximum 194.00, mean 6.09699, std deviation 19.28039, dan variance 371.733.
- b. Keseimbangan pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai range 28.37, minimum 25.73, maximum 54.10, mean 2.89825, std deviation 9.16508, dan variance 83.999
- c. Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai range 2.13, minimum 6.95, maximum 9.05, mean 0.23797, std deviation 0.75251, dan variance 0.566

**Tabel 2. Uji Normalitas Data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila

pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Untuk mengetahui apakah power tungkai dan keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Power Tungka i	Keseim bangan	Tendan gan Sabit
N		8	8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	165.80 00	41.706 0	8.0610
	Std. Deviation	19.280 39	9.1650 8	.75251
Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative	.157 .157 -.153	.152 .112 -.152	.164 .155 -.164
	Kolmogorov-Smirnov Z	.497	.480	.519
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.966	.975	.950
a. Test distribution is Normal.				

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Power Tungkai diperoleh nilai KS-Z = 0.497 ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data Power Tungkai pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal.
- b. Keseimbangan diperoleh nilai KS-Z = 0.480 ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data Keseimbangan pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal.
- c. Tendangan Sabit diperoleh nilai KS-Z = 0.519 ( $P > 0.05$ ), maka hal ini menunjukkan bahwa data Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal maka salah satu persyaratan untuk menggunakan analisis statistik parametrik terpenuhi sehingga untuk pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik yaitu korelasi Pearson.

**Tabel 3. Analisis Korelasi Tunggal**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian tidak mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik non parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka

dilakukan uji korelasi antara data Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi dengan menggunakan teknik korelasi Pearson.

Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

- a. Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi Pearson antara Power Tungkai terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai r hitung ( $r_o$ ) = 0.320 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.
- b. Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi Pearson antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai r hitung ( $r_o$ ) = 0.180 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

**Tabel 4. Analisa Korelasi Ganda**

Korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui keterkaitan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama yaitu mengetahui keeratan hubungan Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

**Correlations**

		Power Tungkai	Keseimbangan	Tendangan Sabit
Power Tungkai	Pearson Correlation	1	.320	.149
	Sig. (1-tailed)		.184	.341
	N	8	8	8
Keseimbangan	Pearson Correlation	.320	1	.440
	Sig. (1-tailed)	.184		.101
	N	8	8	8
Tendangan Sabit	Pearson Correlation	.149	.440	1
	Sig. (1-tailed)	.341	.101	
	N	8	8	8

**Correlations**

Control Variables			Power Tungkai	Keseimbangan
Tendangan Sabit	Power Tungkai	Correlation	1.000	.287
		Significance (2-tailed)	.	.455
		Df	0	7
Keseimbangan		Correlation	.287	1.000

Significance (2-tailed)	.455	.
Df	7	0

- a. Berdasarkan tabel 4.4 di atas terlihat hasil perhitungan korelasi Ganda, diperoleh 1.000 ( $P < 0,05$ ), berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

### SIMPULAN

1. Dari hasil analisis data perhitungan korelasi Pearson antara power tungkai terhadap hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.320 ( $P < 0,05$ ), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai terhadap hasil Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.
2. Dari hasil analisis perhitungan korelasi Pearson antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_o$ ) = 0.180 ( $P < 0,05$ ), Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.
3. Dari hasil analisis data Power Tungkai dan Keseimbangan diperoleh 1.000 ( $P < 0,05$ ),

berarti ada hubungan yang signifikan antara Power Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan sabit pada Ekstrakurikuler pencak silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi.

### DAFTAR RUJUKAN

- Agung Nugroho. (2004). Pencak Silat Comparasi, Implementasi dan Manajemen. Yogyakarta: FIK UNY.
- Iskandar M. Atok. (2000). Seni Bela Diri Pencak Silat. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Irfan, M. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta, Yudhistira
- Lubis, Johansyah. (2004). Panduan Praktis Belajar Pencak Silat. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung, Yudhistira
- Mulyadi dan Iwansyah. (2009). Diktat Bahan Ajar Pencak Silat. Medan, Fik UNIMED
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Gita Media Press
- Muhammad Nazir, *Metode Penelitian*, Bogor ; Ghalia Indonesia 2011
- Munas IPSI XII. (2007). Peraturan Pertandingan Pencak Silat. Jakarta: PB IPSI.

- Maryono, Oong .2000. Pencak Silat Merentang Waktu. Galang Press. Yogyakarta.
- Nurhasan dan D. Hasanudin Cholil, *Tes dan pengukuran kelahragaan* ; Bandung ; UPI 2007
- Notosoejitno. (1997). Khazanah Pencak Silat.
- Sajoto. 2003. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga . Semarang : Dahara prize.