

**THE EFFECT OF STRAIGHT KICK TRAINING TO SAMSAK ON
LEG OF POWER MUSCLE ON JUNIOR ATLET AT MARTIAL ARTS
PUTRA PAT BAN BU PEKANBARU**

Romadiana¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO², ArefVai, S.Pd. M.Pd³
Email: romadiana30@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ArefVai@lecture.unri.ac.id
082283946061

*Sport and training education program
Teacher and education faculty
Riau University*

Abstract: *the problem in this research is about the athlete is still less than maximum in straight kick. It proves when they are practicing and competing lack of power and the strength of leg muscle that the athlete has so the athlete isn't maximum to do the straight kick. The straight kick is can be avoided and read by the enemy. It due to lack of speed in doing straight kick.the purpose of this research is to know about the effect of straight kick training to samsak on leg of power muscle on junior athlete at martial arts putra pat ban bu Pekanbaru.the kind of research that is used is experiment and use research design one grup pree-test-posttes design. The population in this research at martial arts pat ban bu club Pekanbaru are 5 People. As for example of technique is uesd is total sampling (sampel jenuh). Where all of the population is become the example.therefore the example of this research is 5 people example at martial arts pat ban bu Pekanbaru. The instrument that is done in this research is long jump test without prefix. After that the data is proccesed by statistics. To test the normality by lilifors test at the level of significance a (0.05). The hypothesis proposed is the effect of straight kick exercises to samsak on leg of power muscle on junior athlete at martial arts putra pat ban bu Pekanbaru. Based on analisis test produce Tcount3,60 and Ttable2.132 it mean Tcount> Ttable. Based on the analisis of statistic data. There is an average pre test of 215.8 and a post test average of 247.8 so the data is normal to the effect of straight kick traning to samsak on leg of power muscle on athlete at martial arts putra pat ban bu Pekanbaru*

Key Word: *The Straight Kick Training, The Leg Of Power Muscle*

PENGARUH LATIHAN TENDANGAN LURUS KE SANSAK TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET JUNIOR PENCAK SILAT PUTRA PAT BAN BU PEKANBARU

Romadiana¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO², ArefVai, S.Pd. M.Pd³
Email: romadiana30@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ArefVai@lecture.unri.ac.id
082283946061

Program studi pendidikan kepelatihan olahraga
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas riau

Abstrak : permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang maksimal dalam tendangan lurus, ini membuktikan saat mereka berlatih dan bertanding kurangnya power dan kekuatan otot tungkai yang di miliki atlet sehingga kurang maksimal untuk melakukan tendangan lurus, tendangan lurus masih bisa di hindari dan di baca oleh lawan, hal ini disebabkan kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan lurus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak terhadap power otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain penelitian one grup pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah club pencak silat pat ban bu pekanbaru yang berjumlah 5 orang. Adapun teknik sampel yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh) , dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 5 orang sampel club pencak silat pat ban bu pekanbaru. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh tanpa awalan. Setelah itu data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikasi a (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} 3,60 dan T_{tabel} 2,132 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 215,8 dan rata-rata *post-test* sebesar 247,8 maka data tersebut normal. Terhadap pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai pada atlet junior penncak silat putra pat ban bu pekanbaru

Kata kunci: Latihan Tendangan Lurus , *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif. Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang – cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga – olahraga yang dipertandingkan. Menurut Engkos (1984:8) Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan fisik manusia. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberikan kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Pemerintah tidak hanya memberikan keolahragaan sebagai pendidikan saja tetapi juga untuk prestasi. Hal ini tertuang dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 27 ayat 4 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.” (UUD RI No. 3, 2005:20).

Prestasi merupakan sebuah arti yang sangat besar maknanya, tetapi sukar untuk mencapainya. Untuk memperoleh suatu prestasi dalam bidang olahraga, haruslah dipilih olahragawan yang memiliki bakat serta potensi yang maksimal untuk mencapai prestasi serta dilakukan pembinaan fisik, taktik, teknik dan mental yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan sejak usia dini. Dalam mencapai prestasi yang maksimal selayaknya harus memiliki faktor kelengkapan prestasi seperti yang dijelaskan menurut pendapat-pendapat pakar olahraga.

Menurut Sajoto dalam bukunya peningkatan kondisi fisik (1995:7) mengemukakan ada beberapa kelengkapan apabila seseorang ingin mencapai prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : 1. Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2. Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3. Pengembangan mental (*mental build-up*), 4. Kematangan juara. Berdasar penjelasan pendapat diatas bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal harus memiliki kelengkapan untuk mencapai titik prestasi yang tertinggi. Dalam pencapaian prestasi tersebut hendaknya dilatih sejak usia dini, dan harus dipilih bibit-bibit atlet yang memiliki kualitas untuk berprestasi dimasa depan. Salah satu olahraga yang memerlukan pembinaan dan pembibitan yang terencana adalah pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia dalam bidang olahraga yang mengalami perkembangan yang luar biasa dan bahkan sudah di terima sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan (Johansyah Lubis, 2004:3). Pencak silat merupakan bela diri yang bisa dipelajari oleh kaum pria dan kaum wanita dalam bentuk seni tunggal dan ganda campuran. Pencak silat merupakan bela diri yang ditangani oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Badan ini yang menangani serta bertanggung jawab mengenai kelangsungan prestasi atlet-atlet pencak silat di Indonesia. IPSI juga memiliki agenda untuk menaikkan kualitas dan kemampuan atlet-atlet yang berprestasi, kategori tanding yang dibina IPSI, seperti dalam pekan olahraga bank (PORBANK), pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS), pekan olahraga

olahraga pelajar (POPNAS), pekan olahraga nasional (PON), pekan olahraga negara-negara asia tenggara (SEA GAMES), bahkan kejuaraan dunia / single event. (Johansyah lubis, 2004:2).

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Adapun komponen tersebut di antaranya yaitu: 1. Kekuatan (*strenght*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*), 4. Kecepatan (*speed*), 5. Daya lentur (*flexibility*), 6. Keseimbangan (*balance*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Kelincahan (*angility*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:9).

Dalam pencak silat kondisi fisik yang dibutuhkan salah satunya adalah *power*. Menurut Joko Subroto (1996:33) daya ledak (*power*) kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerak secara eksplosif. Dalam pencak silat, daya ledak digunakan untuk melakukan tendang. Juga untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya yang dilakukan secara tiba-tiba sangat dipengaruhi oleh kekutan dan kecepatan.

Daya ledak otot (*muscular explosive power*) adalah kemampuan otot untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya .(sajoto, 1988:18). Hal ini disebabkan karena power merupakan kombinasi dari unsur kekuatan dan kecepatan, dan kekuatan ialah daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegah cidera. Dengan demikian apabila power ini dilatih secara baik maka akan menghasilkan kekuatan sebagai daya penggerak yang optimal untuk dapat melakukan aktivitas yang sempurna termasuk pencak silat, terutama dalam melakukan tendangan sabit.

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan pada club pencak silat PAT BAN BU putra pekanbaru terlihat bahwa atlet masih kurang maksimal dalam tendangan lurus , ini membuktikan saat mereka berlatih dan bertanding kurangnya power dan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet sehingga kurang maksimal untuk melakukan tendangan lurus, tendang lurus masih bisa dihindari dan dibaca oleh lawan, hal ini disebabkan kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan lurus. Kekuatan dan kecepatan berpengaruh pada power dan maksimalnya kemampuan tendangan lurus, hal ini karena dipengaruhi oleh faktor kurangnya power otot tungkai. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian dengan mengambil judul "*pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak terhadap power otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru*"

RANCANGAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan rancangan Pre-Test *and* Post-Test Group. Dimana dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut post-test. Menurut Arikunto (2010:124) menyebutkan bahwa eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan incremental tendangan lurus ke sansak terhadap power otot tungkai pada atlet junior pencak silat

putra pat ban bu pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut:



KET : O1 : *Preetest*
 X : *Perlakuan*
 O2 : *Posttest*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan Tendangan Lurus Ke Sansak Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Junior Pencak Silat Putra Pat Ban Bu Pekanbaru. Guna mendapatkan data tentang Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Club Pencak Silat Putra Pat Ban Bu Pekanbaru dilakukan pree test dan post test lompat jauh tanpa awalan. Berikut deskripsi data pree test dan post test lompat jauh tanpa awalan:

1. Hasil Pree-test Lompat Jauh Tanpa Awalan

Setelah dilakukan test lompat jauh tanpa awalan sebelum dilaksanakan metode latihan tendangan lurus ke sansak maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test lompat jauh tanpa awalan sebagai berikut.

Table 1 Analisis *Pree-test* Lompat Jauh Tanpa Awalan

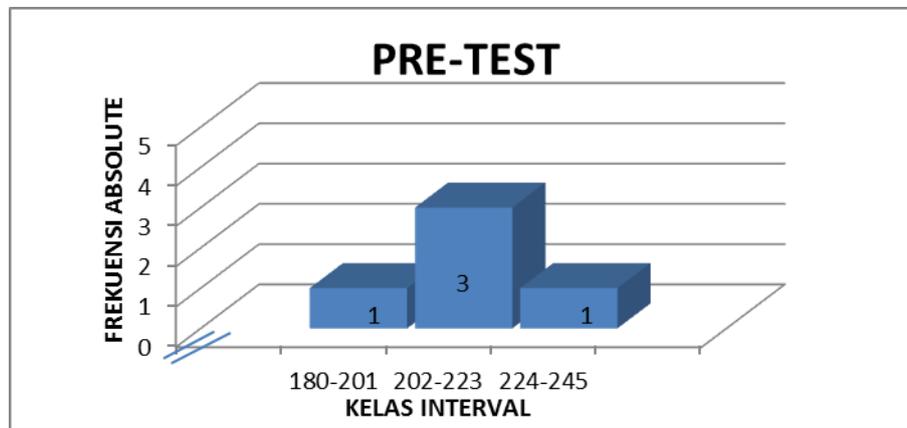
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	5
2	<i>Mean</i>	6,8
3	<i>Std. Deviation</i>	1,10
4	<i>Variance</i>	1,20
5	<i>Minimum</i>	5
6	<i>Maximum</i>	8
7	<i>Sum</i>	34

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* lompat jauh tanpa awalan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 8, skor terendah 5, dengan mean 6,8, standar deviasi 1,10, dan varian 1,20. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2 Nilai *Interval* Data Hasil *Pree-test* lompat jauh tanpa awalan

Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> lompat jauh tanpa awalan		
Nilai Interval (cm)	Frequency (orang)	Frequency Comulative (%)
180-201	1	20%
202-223	3	60%
224-245	1	40%
Jumlah Sampel	5	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas 1 orang (20%) memperoleh daya ledak power otot tungkai dengan nilai interval 180-201 yang dikategorikan kurang sekali pada norma lompat jauh tanpa awalan, 3 orang (60%) dengan nilai interval 202-223 yang dikategorikan cukup dan 1 orang (20%) dengan nilai interval 224-245 dikategorikan baik pada norma lompat jauh tanpa awalan.

Gambar 1 *Histogram* Hasil *Pree-test* lompat jauh tanpa awalan

2. Hasil *Post-test* lompat jauh tanpa awalan

Setelah dilakukan latihan tendangan lurus ke samsak didapatkan analisis hasil *Post-test* lompat jauh tanpa awalan sebagai berikut.

Table 3 Analisis Hasil *Post-test* lompat jauh tanpa awalan

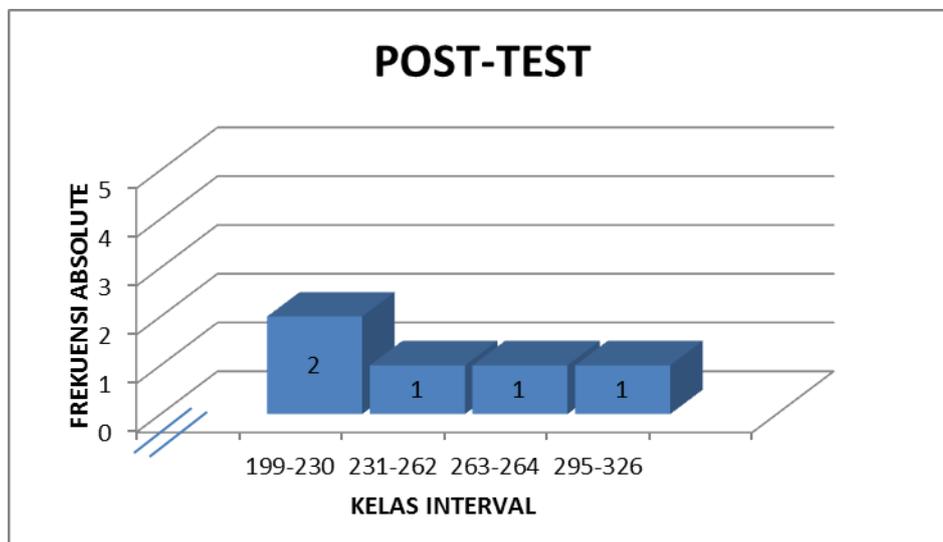
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	5
2	<i>Mean</i>	7,6
3	<i>Std. Deviation</i>	2,20
4	<i>Variance</i>	1,14
5	<i>Minimum</i>	6
6	<i>Maximum</i>	9
7	<i>Sum</i>	38

Berdasarkan analisis hasil post-test lompat jauh tanpa awalan sebagai berikut: mean 7,6, standar deviasi 2,20, dan varian 1,14, skor terendah 6, skor tertinggi 9 dengan sum 38. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 4 Nilai *Interval Data Post-test* lompat jauh tanpa awalan

Nilai Interval Data Hasil <i>Pros-test</i> lompat jauh tanpa awalan		
Nilai <i>Interval</i> (cm)	<i>Frequency</i> (orang)	<i>Frequency Comulative</i> (%)
199-230	2	40%
231-262	1	20%
263-294	1	20%
295-236	1	20%
Jumlah Sampel	5	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas 2 orang (40%) memperoleh daya ledak power otot tungkai dengan nilai interval 199-230 yang dikategorikan cukup pada norma lompat jauh tanpa awalan, 1 orang (20%) dengan nilai interval 231-262 yang dikategorikan baik sekali dan 1 orang (20%) dengan nilai interval 263-294 dikategorikan baik sekali pada norma lompat jauh tanpa awalan dan 1 orang (20%) dengan nilai interval 295-236 dikategorikan baik sekali pada norma lompat jauh tanpa awalan.



Gambar 2 *Histogram* hasil *post-test* lompat jauh tanpa awalan

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan

kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan tendangan lurus ke sanak (X) Power Otot Tungkai (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Dari tabel 5.5 dibawah, terlihat bahwa data hasil pree-test lompat jauh tanpa awalan setelah dilakukan perhitungan dihasilkan Lhitung sebesar 0,2286 dan Ltabel sebesar 0,337 Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pree-test lompat jauh tanpa awalan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil lompat jauh tanpa awalan post-test dihasilkan Lhitung 0,2286 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,337. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil lompat jauh tanpa awalan post-test berdistribusi normal.

Table 5. Uji Normalitas Data Hasil lompat jauh tanpa awalan

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> lompat jauh tanpa awalan	0,2286	0,337	Normal
Hasil <i>Post-test</i> lompat jauh tanpa awalan	0,2286	0,337	Normal

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan tendangan lurus ke sansak (X) Terhadap Power Otot Tungkai (Y) Pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak (X) Terhadap peningkatan Power Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan Thitung sebesar 3,60 dan Ttabel sebesar 2,132. Berarti Thitung > Ttabel. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak (X) Terhadap peningkatan Power Otot Tungkai (Y) pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Table 6 uji T lompat jauh tanpa awalan

Uji Hipotesis	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	3,60	2,132	H ₀ ditolak dan H ₁ diterima

D. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : “Pengaruh Latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai pada atlet pencak silat putra pat ban bu pekanbaru”. Berdasarkan analisis ujian t menghasilkan T_{hitung} sebesar **3,60** dan T_{tabel} sebesar **2,132** berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru. Hal ini berarti latihan tendangan lurus ke sansak untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru.

Jadi dengan adanya pola latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai. Hal ini berarti latihan tendangan lurus ke sansak di pakai untuk kemampuan *power* otot tungkai gerak mengabaikan latihan-latihan lain yang mampu meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru.

Dan saya berharap untuk atlet pencak silat pat ban bu pekanbaru yang lain agar bisa menerapkan latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai pada atlet pencak silat putra pat ban bu pekanbaru.

Dari 5 atlet yang mengikuti metode lompat jauh tanpa awalan terdapat 5 orang yang mengalami peningkatan, Fernando dengan hasil pre-test 180 cm 5'10" feet-inci dan post-test 199 cm 6'6" feet-inci, Pahri dengan hasil pre-test 215 cm 7'0" feet-inci, Iqhwil dengan hasil pre-test 220 cm 8'5" feet-inci dan post-test 255 cm 8'4" feet-inci, Kelvin dengan hasil pre-test 219 cm 7'2" feet-inci dan post-test 270 cm 8'10" feet-inci, Rozi dengan hasil pre-test 245 cm 8'5" feet-inci dan post-test 295 cm 9'8" feet-inci, sedangkan nilai yang drastis meningkat sebanyak 4 orang atlet di karenakan siswa yang rajin latihan dan menekuni pada saat latihan.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat latihan tendangan lurus terhadap *power* otot tungkai yang dibutuhkan untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun melakukan pertandingan. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka dibutuhkan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlakukan dalam membuat program latihan. Salah jenis latihan yaitu tendang lurus ke sansak.

Dari hasil diatas, jelas bahwa perbedaan Power Otot Tungkai sebelum dan sesudah melakukan latihan tendangan lurus ke sansak jelas terjadinya peningkatan.

Berdasarkan hasil diatas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang diinginkan seperti Power Otot Tungkai. Tendangan lurus ke sansak adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan Power Otot Tungkai.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya *power* otot tungkai pada atlet pencak silat putra pat ban bu pekanbaru. Berdasarkan masalah tersebut penelitian memberikan latihan tendangan lurus ke sansak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah *experiment* dengan rancangan peneliti X1-O-X2 dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest* dengan instrumen lompat jauh tanpa awalan.

Dengan menggunakan instrumen lompat jauh tanpa awalan, analisis deskriptif uji liliefors menghasilkan *pretest* lompat jauh tanpa awalan menghasilkan L_{hitung} **0,2286** lebih kecil dari L_{tabel} **0,337**, latihan tendangan lurus ke sansak selama 16 kali pertemuan pada atlet pencak silat pat ban bu pekanbaru yang berjumlah 5 orang dan dilakukan selanjutnya dilakukan *posttest* lompat jauh tanpa awalan menghasilkan L_{hitung} **0,2286** lebih kecil dari L_{tabel} **0,337**. Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test ada perbedaan uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **3,60** dan T_{tabel} sebesar **2,132** berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan *power* otot tungkai atlet berpengaruh dengan latihan tendangan lurus ke sansak yang dibutuhkan untuk frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut. Dapat pengaruh latihan tendangan lurus ke sansak (X) terhadap *power* otot tungkai (Y) pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu pekanbaru.

Berdasarkan pandangan peneliti terhadap latihan tendangan lurus ke sansak terhadap *power* otot tungkai bahwa mendapatkan hasil yang maksimal dari kebiasaan yang dilakukan oleh setiap individu.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi atlet junior pencak silat putra pat ban bu Pekanbaru, agar lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.

5. Untuk melatih *Power Otot Tungkai* yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan *Power* otot tungkai pada atlet junior pencak silat putra pat ban bu Pekanbaru disarankan menggunakan latihan tendangan lurus ke sansak
6. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar tingkat keberartian penelitian lebih terjaga. Disarankan mencantumkan validitas dan reabilitas alat ukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum.(2012). *Metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya : Unesa University Press-2012
- Harsono. (1988). *Couching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Couching*.
- Kosasih Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: AKADEMIKA PRESINDO
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta : Raja grafindo persada.
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta : Raja grafindo persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani*. Indonesia.
- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto (1988), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. 2005. *sistem keolahragaan nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.