

RELATIONSHIP OF LIGHT MUSCLE POWER WITH THE ABILITY TO STRAIGHT KICK PENCAK SILAT ATHLETES STARLAK KUINTAL STROPEDO LAKE BINGKUANG

Esiska Yanirma, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
esiska16@gmail.com, mr.ramadi@gmail.com,aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No. HP. 082284519347

*Health and recreation Physical Education Study program
Faculty of teacher training and education, University of Riau*

Abstract: based on the background that created and with the phenomena exists, then the research can be formulated as follows: If there is a power relationship of limb muscles with the ability to kick straight STARLAK pencak silat athletes KUINTAL STROPEDO (SKS) Lake Bingkuang, in accordance with the issues raised above, the purpose of this research is to know the power relationship with limb muscles ability kicks straight athletes pencak silat STARLAK KUINTAL STROPEDO (SKS) Lake Bingkuang. Data that has been collected and then analyzed. That becomes the variable X is power and limb muscles that become variable Y is the ability to kick straight. As for the hypothesis to be tested, "there is a power relationship of limb muscles with the ability to kick straight Athletes Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo". The results of calculations can be known that great value for the correlation of power limb muscles against a straight kick ability athletes pencak silat starlak kuintal stropedo is 0.95. After a number of correlation obtained, further hypothesis testing is done if there is a power relationship of limb muscles against a straight kick ability athletes pencak silat starlak kuintal stropedo where $r_{hitung} = 0.95$. On a significant level of 5% was found to be $r_{tabel} = 0.444$. Thus $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0.95 > 0.444$. This indicates the existence of a correlation between variables X and Y variables or there is a significant relationship of power limb muscles against a straight kick ability athletes pencak silat starlak kuintal stropedo.

Key Words : Power Limb Muscles, The Ability The Kick Straight Athletes Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK SILAT STARLAK KUINTAL STROPEDO DANAU BINGKUANG

Esiska Yanirma, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
esiska16@gmail.com, mr.ramadi@gmail.com,aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No. HP. 082284519347

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan latar belakang yang dibuat dan dengan fenomena-fenomena yang ada, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat STARLAK KUINTAL STROPEDO (SKS) Danau Bingkuang, Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat STARLAK KUINTAL STROPEDO (SKS) Danau Bingkuang. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah *power* otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan tendangan lurus. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu “Terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo”. Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo adalah 0,95. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo dimana didapati $r_{hitung} = 0,95$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,444$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,95 > 0,444$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo.

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa diabaikan dalam aktivitas keseharian manusia, karena dengan berolahraga manusia akan memiliki kesegaran jasmani yang baik di dalam tubuhnya. Kesegaran jasmani di sini dimaksudkan adalah saat melakukan kegiatan berat, manusia tersebut masih bisa melakukan kegiatan ringan tanpa ada kelelahan yang berarti. Hal ini juga senada dengan apa yang dikatakan Engkos Kosasih (1993:22) bahwa kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang "fit" akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya. Untuk mencapai prestasi bukanlah satu hal yang mudah selain usahan dan kerja keras, faktor-faktor yang harus di miliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu : pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan taktik, pengembangan mental dan kematangan juara Sajoto (1995:07).

Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas di tengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat, pencak silat merupakan olahraga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagaimana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu di sebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia seperti di ungkapkan oleh Drager, Maryono dalam mulyana (2013:79) *pentjak-silat is certainly to be termed a combative from indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor*. Penulis menggambarkan bahwa: pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah di perdebatkan mengenai asalnya, dimana asalnya, dari tempat atau negara lain yang di kemudian sampai di Indonesia. Namun pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha autogenic murni saja. Semakin cepat perkembangan zaman, perkembangan pencak silat pun semakin berkembang, dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat, semakin meluas.

Berdasarkan buku (peraturan pencak silat,2007:01) dalam ranah prestasi kategori pertandingan pencak silat terdiri dari kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu. Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata (golok dan toya), serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku.

Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas di tengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat, pencak silat merupakan olahraga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagaimana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu di sebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia seperti di ungkapkan oleh Drager, Maryono dalam mulyana (2013:79) *pentjak-silat is certainly to be termed a combative from indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor*. Penulis menggambarkan bahwa:

pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah di perdebatkan mengenai asalnya, dimana asalnya, dari tempat atau negara lain yang di kemudian sampai di Indonesia. Namun pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha autogenic murni saja. Semakin cepat perkembangan zaman, perkembangan pencak silat pun semakin berkembang, dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat, semakin meluas. Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo (SKS) Danau Bingkuang.**

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Perguruan STARLAK KUINTAL STROPEDO (SKS) yang beralamatkan di jalan Pasar Danau Bingkuang, Kel. Danau Bingkuang, Kec. Tambang, Kab. Kampar. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan juli 2018 – januari 2019

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut (Arikunto, 2006:270). Adapun tingkat hubungan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus ke depan dalam pencak silat Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian Riduwan (2005:54). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak silat STARLAK KUINTAL STROPEDO (SKS) Danau Bingkuang yang aktif mengikuti latihan pencak silat yang berjumlah 20 orang atlet.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sebagaimana menurut Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga dalam penelitian ini jumlah sampel yang diteliti 20 orang atlet.

Adapun penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah *power* otot tungkai, dan sebagai variabel terikat adalah kemampuan tendangan lurus ke depan pencak silat. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan (R.Lumintuarso, 2001) :

Teknik analisa data yang akan digunakan adalah :

1. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (*homogen*). Uji normalitas dengan uji *liliefors*.
2. Teknik analisis korelasi dengan menggunakan adalah korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138).

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Starlak Kuintal Stropedo Danau Binguang. Guna mendapatkan data tentang *power* otot tungkai dilakukan tes dengan menggunakan *standing broad jump*. Sedangkan guna mendapatkan data tentang kemampuan tendangan lurus dilakukan dengan tes tendangan lurus atlet pencak silat Starlak Kuintal Stropedo Danau Binguang.

Hasil Tes *Standing Broad Jump* Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Kuintal Stropedo Starlak Kuintal Stropedo

Pengukuran menggunakan *standing broad jump* digunakan untuk mengetahui *power* otot tungkai atlet pencak silat starlak kuintal stropedo Danau Binguang diketahui bahwa lompatan terjauh dari *power* otot tungkai atlet pencak silat starlak kuintal stropedo Danau Binguang adalah 221 *centimeter* dan lompatan terdekat adalah 130 *centimeter*. *Mean* atau rata-rata = 172,75 serta standar deviasi atau simpangan baku = 27,76.

Tabel 1 Analisis Statistik Data Hasil *Standing Broad Jump*

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Nilai Tertinggi	221
2	Nilai Terendah	130
3	Mean	172,75
4	Standar Deviasi	27,76
5	Range	91
6	Kelas Interval	6
7	Lebar Interval	17

Berdasarkan analisis statistik data hasil tes *power* otot tungkai dengan *standing broad jump* data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi, berikut adalah pemaparannya:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data *Standing Broad Jump*

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	130 – 146	4	20 %
2	147 – 163	4	20 %
3	164 – 180	5	25 %
4	181 – 197	2	10 %
5	198 – 214	3	15 %
6	215 – 232	2	10%
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan pemaparan data hasil pada tabel di atas, maka dapat dijelaskan bahwa dari ke 20 atlet pencak silat starlak kuintal stropedo, terdapat 4 sampel (20%)

memiliki nilai jarak lompatan *standing broad jump* dengan nilai interval 130-146 dalam kategori baik dan sangat baik, selanjutnya terdapat 4 sampel (20%) memiliki nilai jarak lompatan *standing broad jump* pada rentang 147-163 dalam kategori sangat baik, lalu terdapat 5 sampel (25%) memiliki nilai jarak lompatan *standing broad jump* pada rentang 164-180 dalam kategori sangat baik, selanjutnya terdapat 2 sampel (10%) yang memiliki nilai jarak lompatan *standing broad jump* pada interval 181-197 dalam kategori sangat baik, kemudian terdapat 3 sampel (15%) yang memiliki nilai jarak lompatan *standing broad jump* pada interval 198-214 dalam katogori sangat baik, dan 2 sampel (10%) yang memiliki nilai jarak lompatan *sanding broad jump* pada interval 215-232 dalam kategori sangat baik.

Untuk memperjelas pemaparan data pada tabel distribusi frekuensi diatas, maka data yang diperoleh di tampilkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1 Histogram Hasil Tes *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo

Dari tes kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo Danau Bingkuang diketahui bahwa kemampuan tertinggi atlet dalam melakukan tendangan lurus adalah 27 tendangan, kemampuan terendah adalah 18 tendangan *Mean* atau nilai rata-rata kemampuan tendangan lurus adalah 21,65. serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 2,47.

Tabel 3 Analisis Data Statistik Hasil Tes Tendangan Lurus

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Nilai Tertinggi	27
2	Nilai Terendah	18
3	Mean	21,65
4	Standar Deviasi	2,47
5	Range	9
6	Kelas Interval	5
7	Lebar Interval	2

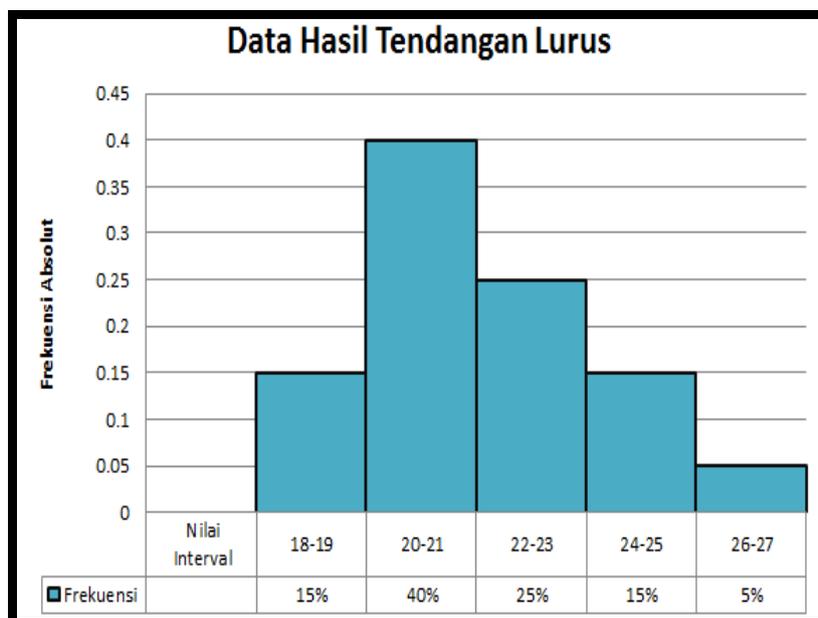
Berdasarkan analisis statistik data hasil tes power otot tungkai dengan tes tendangan lurus data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi. berikut adalah pemaparannya:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Tendangan Lurus

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	18 – 19	3	15 %
2	20 – 21	8	40 %
3	22 – 23	5	25 %
4	24 – 25	3	15 %
5	26 – 27	1	5 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan pemaparan data hasil pada tabel di atas, maka dapat dijelaskan bahwa dari ke 20 atlet pencak silat starlak kuintal stropedo, terdapat 3 sampel (15%) memiliki nilai tendangan lurus dengan nilai interval 18-19 dalam kategori cukup, selanjutnya terdapat 8 sampel (40%) memiliki nilai tendangan lurus pada rentang 20-21 dalam kategori baik, lalu terdapat 5 sampel (25%) memiliki nilai tendangan lurus pada rentang 22-21 dalam kategori baik, selanjutnya terdapat 3 sampel (15%) yang memiliki nilai tendangan lurus pada interval 24-25 dalam kategori sangat baik dan terdapat 1 sampel (5%) yang memiliki nilai tendangan lurus pada interval 26-27 dalam kategori sangat baik.

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 2 Histogram Hasil Tes Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan atau dimunculkan dalam penelitian, dalam penelitian ini terdapat dua hipotesis alternatif dan

dua hipotesis nol. Secara garis besar, penelitian ini adalah ingin menguji kebenaran hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan *standing broad jump*, antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus. Sebelum data dari variabel independen dan satu variabel dependen tersebut dilakukan analisis harus dilakukan uji prasyarat analisis data terlebih dahulu, yaitu dengan uji normalitas dengan menggunakan cara manual ataupun *MS.Excel 2010*. Berikut adalah pemaparan hasil uji prasyarat dalam penelitian.

Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi data yang diperoleh menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika diperoleh $L_{o\ max}$ atau L_{hitung} yang lebih besar atau sama dengan dari L_{tabel} ($L_{o\ max} \geq L_{tabel}$) maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{o\ max}$ lebih kecil dari L_{tabel} ($L_{o\ max} \leq L_{tabel}$) maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Nilai L_{tabel} pada *liliefors* 0,190 yang didapat dari tabel dengan $n=20$ dan taraf signifikan 0,05.

Berikut adalah hasil pengujian normalitas data hasil dari tes *standing broad jump* dan tes tendangan lurus yang bertujuan untuk menghubungkan kedua tes ini apakah ada hubungannya atau tidak.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Tes <i>Standing Broad Jump</i>	0,172	0,190	Normal
2	Tes Tendangan Lurus	0,153	0,190	Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa masing-masing variabel memiliki L_{hitung} yang lebih kecil L_{tabel} yaitu: Tes *standing broad jump* 0,172 dan Tes tendangan lurus 0,153, keduanya memiliki angka yang lebih kecil dari L_{tabel} yaitu 0,190. Berdasarkan nilai hasil perhitungan *liliefors* tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *standing broad jump* dan tendangan lurus semuanya berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai terhadap tendangan lurus. Untuk menerima dan menolak adalah dan membandingkan hasil r_{hitung} dan r_{tabel} dari masing-masing variabel pada taraf signifikan 0,05. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan pengujian hipotesis asosiatif, yang merupakan dugaan tentang adanya hubungan antar variabel dalam sampel. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dari perhitungan nilai korelasi diketahui bahwa *power* otot tungkai memiliki nilai korelasi terhadap tendangan lurus sebesar 0,95 dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,444. Ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dari *power* otot tungkai terhadap tendangan lurus pencak silat sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima yaitu terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo. Lihat tabel dibawah ini:

Tabel 6 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2008;231)

Koefisien Korelasi (r)

Berikut ini adalah hasil pengujian hipotesis di atas dengan uji korelasi *product moment* :

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
Tes <i>Standing Broad Jump</i> Tes Tendangan Lurus	0,95	0,444	Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian uji korelasi pada tabel di atas, diperoleh hasil r_{hitung} 0,95 yang lebih besar dari r_{tabel} yang memiliki nilai sebesar 0,444 dengan tarap kesalahan 5% dari 20 sampel yaitu (r_{hitung} 0,95 > r_{tabel} 0,444) sehingga dapat di simpulkan bahwa data variabel *standing broad jump* dan variabel tendangan lurus terdapat hubungan yang signifikan pada taraf kesalahan 5%.

Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah *power* otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan tendangan lurus. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu “Terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo”.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo adalah 0,95. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo dimana didapati $r_{\text{hitung}} = 0,95$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{\text{tabel}} = 0,444$. dengan demikian $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ atau $0,95 > 0,444$.

Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat starlak kuintal stropedo.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui ada hubungan yang berarti dari *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus Atlet Pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo.

Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki didalam olahraga beladiri pencak silat, yang bertujuan untuk meraih *point* dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat. Tendangan lurus adalah salah satu jenis serangan yang cukup efektif untuk melakukan serangan dalam memperoleh nilai atau *point* dalam pertandingan olahraga beladiri pencak silat. Tendangan lurus yang baik memerlukan unsur kondisi fisik yang mendukung diantaranya yaitu *power* otot tungkai. Untuk memperoleh tendangan lurus yang baik di pengaruhi oleh banyak faktor diantaranya : daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul. Komponen ini terlibat dalam gerakan tertentu yang saling berhubungan. Bagian ini akan mendukung kecepatan tendangan lurus yang lebih baik.

Perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kerja otot-otot tungkai akan menghasilkan *power* tendangan lurus yang baik. Tendangan yang cepat akan tercermin dari kerja kaki yang kuat dan dilakukan dalam satu gerakan rangkaian yang utuh dan *eksplosif*. Agar *power* otot tungkai dapat memberi kontribusi terhadap kecepatan tendangan lurus, maka harus didukung penguasaan teknik tendangan yang benar. Dengan fisik yang baik dan didukung teknik yang benar, maka akan dicapai hasil yang maksimal.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data tes standing broad jump dan tes tendangan lurus dilakukan penghitungan yang menghasilkan Lhitung sebesar 0,172 dan Ltabel 0,190 dapat disimpulkan data hasil perhitungan data X berdistribusi normal dengan pengambilan data tes tendangan lurus di lakukan penghitungan yang menghasilkan Lhitung 0,153 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,190 dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan rumus korelasional diperoleh hasil Rhitung 0,95 dan Rtabel sebesar 0,444 maka H_0 ditolak dan H_1 di terima.

Setelah di lakukan tes terhadap hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal ini disebabkan oleh keseriusan dan kegigihan seorang atlet dalam berlatih. Berikut penjelasan dari hasil tes *standing broad jump* pemain yang mendapat nilai terendah dan tertinggi Nurhayari, Sonia, Nengsih, Yulia, Nurhaliza, Elka Sundari, Ramadani, Faiz, Rahmad, Yudha, Ridho, Erlanda, Ferdi, Hafizan, Revan, Zulfan, Agus, Rian, Daffa, Iqbal yang mendapat nilai terendah yaitu Nurhayati 110-130, Sonia dengan nilai 128-139, Nengsih dengan nilai 128-139, mendapatkan nilai dalam kategori cukup dikarekan ketiga atlet tersebut masih dalam memahami teknik dalam pencak silat karena teknik juga mempengaruhi hasil tes tersebut. Yulia dengan nilai 135-141, Nurhalizah dengan nilai 145-150, Elka sundari dengan nilai 145-150, Ramadani dengan nilai 146-152, Faiz dengan nilai 146-152, Rahmad dengan nilai 155-170, Yudha dengan nilai 155-170, Ridho dengan nilai 169-179, Erlanda dengan nilai 176-180, Ferdi dengan nilai 176-180,

Hafizan dengan nilai 179-188, Revan dengan nilai 179-188, mendapatkan nilai dalam kategori baik dikarenakan ketiga belas atlet tersebut sudah lama dalam mengikuti rangkaian latihan yang diberikan oleh pelatih dan sudah memahami teknik dan gerakan yang baik didalam pencak silat dan mereka bersungguh-sungguh mengikuti latihan, Zulfan dengan nilai 189-199, Agus dengan nilai 193-205, Rian dengan nilai 195-207, Daffa dengan nilai 199-215, Iqbal dengan nilai 212-221 mendapatakan nilai dalam kategori sangat baik dikarenakan keempat atlet tersebut sudah sering mengikuti lomba pencak silat dan sudah lama dalam mengikuti rangkaian latihan yang diberikanan oleh pelatih dan sudah memahami teknik dan gerakan yang baik di dalam pencak silat dan mereka bersungguh-sungguh mengikuti latihan. Berdasarkan hasil di atas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan yang diinginkan.

Standing broad jump, power otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus (X,Y)

Dari hasil analisis yang telah ditemukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus atlet. Hal tersebut membuat H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil hipotesis tersebut dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tes *standing broad jump* sebagai alternatif latihan peningkatkan *power* pada tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pada altlet. Hal ini perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kekuatan tendangan pada masing-masing atlet, selain itu juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang bisa menghambat proses latihan kemampuan tendangan lurus serta perlu memperhatikan latihan kondisi fisik yang lain. Hal ini dikarenakan adanya beberapa atlet yang sanggup untuk melompat sejauh-jauhnya tapi pada saat menendang lurus atlet mengalami beberapa masalah yang semua itu disebabkan karena kondisi fisik atlet yang berbeda-beda.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada atlet pencak silat Starlak Kuintal Stropedon Danau Binguang ditemukan pada saat melakukan tendangan lurus tidak terdapat *power* saat menendang yang berarti tendangan tersebut lemah. Dalam gerakan pencak silat salah satunya tendangan lurus, memerlukan peningkatan *power* yang maksimum agar tendangan menjadi sempurna dan bertenaga. Untuk mendapatkannya perlu dilakukan tes yaitu *standing broad jump* dan tes tendangan lurus.

Populasi dalam penelitian seluruh atlet pencak silat Starlak kuintal stropedo Danau binguang yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total *sampling*) atau teknik pengambilan sampel secara penuh atlet pencak silat Starlak kuintal stropedo Danau binguang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukurang dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas power otot tungkai (X) sedangkan variabel

terikat (Y) tendangan lurus . instrument dalam penelitian ini berupa tes *standing broard jump* dengan menggunakan loncat tanpa awalan, tendanga lurus menggunakan *sandsack* dan *stopwatch*.

Pada akhirnya peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *standing broad jump* dengan tendangan lurus. Karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,95 > 0,444$, yang artinya tes tersebut sangat baik untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet pencak silat Starlak Kuintal Stropedo Danau Bingkuang.

Rekomendasi

1. Kepada atlet pencak silat Starlak Kuintal Stropedo lebih giat dan sungguh-sungguh lagi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi atlet pencak silat Starlak Kuintal Stropedo agar dapat terus meningkatkan *power* otot tungkai melalui latihan-latihan yang diberikan pelatih agar keterampilan menendang ke depan yang dimiliki atlet dapat didukung oleh *power* otot tungkai yang maksimal.
3. Kepada pelatih pencak Silat Starlak Kuintal Stropedo Danau bingkuang agar terus memantau latihan yang diberikan kepada para atlet, dimana latihan-latihan yang sudah diberikan hendaknya juga diiringi oleh latihan-latihan fisik lainnya yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai para atlet.
4. Dan bagi para peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil & Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Depdiknas, 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. MENPORA RI. Jakarta.
- DR.Boediono, DR.IR.Wayan Koster, M.M. 2001. *Teori dan Aplikasi Statistika dan Probabilitas*. PT. Remaja Rosda Karya.Bandung.

- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Ismariyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Dian Rakyat. Jakarta.
- Kuswardini.A, 2012. Skripsi: *Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 SE-DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta.
- La anse, 2017. *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (I) 47-56. Kolaka Timur.
- Lumintuarso.R, 2001.*Pemandu Bakat Atletik*.
- Nelson, Juan M. 2001. *Latihan Bela diri praktis*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Setyo Kriswanto, Erwin. 2015. *Sejarah dan perkembangan pencak silat*. PUSTAKABARUPRES.
- Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Sugiyono_ 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Banung.