

CONTRIBUTION OF EXPLOSIVE BULK MUSCLE POWER TO THE FRONT KICK CAPACITY IN PENCAK SILAT SMA PGRI PEKANBARU

Ahmad Muhklasin, Slamet, Aref Vai,

Ahmad388999@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
phone number: 085263919449

*Physical Education Health and Recreation
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: Based on field observations and data obtained from PGRI Pekanbaru martial arts instructors, information was obtained from pencak silat fighters, most of whom did not achieve maximum performance. There are several factors and among the factors that cause the fault is the low ability of the PGRI Pekanbaru's combat kick, especially the frontal kick. The aim of this research is to discover the contribution of the muscular power of the explosive limb to the frontal kick capability in Pekanbaru PGRI Silat. The population of this study was composed of students who participated in the extracurricular activities of Pencak Silat of the PGRI Pekanbaru with 16 male athletes. The samples are part of the population that will be used as data sources in a study. Sampling is done by a total sampling technique, where the entire population is used as a sample of 16 students. The instrument in this study was the explosive power of leg muscles with broad standing jumps and the ability to kick forward. Based on the results of the research and data processing using statistical research procedures, one can conclude that, for the relation between the variables x and y , the value $r = 0.293$ then $r_{xy} < r_{table}$ is ($0.293 < 0.576$), then H_a is rejected. The results of this study on the extracurricular martial arts of the pencak silat PGRI Pekanbaru have a very small ratio that is equal to 8.58%. This means that only 8.58% of the explosive power affects the frontal kick, while 91.42% is influenced by other factors. For this research to be feasible, but to get a good front kick, other factors must be used to make the relationship stronger

Key Words: Muscular power of limbs, frontal kick

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN PADA PENCAK SILAT SMA PGRI PEKANBARU

Ahmad Muhklasin, Slamet, Aref Vai

Ahmad388999@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP: 085263919449

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

Abstrak: Berdasarkan observasi yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih pencak silat PGRI Pekanbaru diperoleh keterangan pesilat pencak silat sebagian besar belum meraih prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor dan diantara faktor penyebab kegagalan tersebut adalah rendahnya kemampuan tendangan pesilat PGRI Pekanbaru terutama tendangan depan. Tujuan dala penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Pencak Silat PGRI Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru yang 16 orang atlet putera. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagi sumber data dalam suatu penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dengan standing broad jump dan kemampuan tendangan depan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,293$ maka $r_{xy} < r_{tabel}$ yaitu ($0,293 < 0,576$), maka H_a ditolak. Hasil dari penelitian ini terhadap pesilat ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru memiliki hubungan yang sangat kecil yaitu sebesar 8,58%. Artinya hanya 8,58% saja daya ledak mempengaruhi tendangan depan, sedangkan 91,42% di pengaruhi oleh faktor lain. Sehingga penelitian ini layak dilakukan, akan tetapi untuk mendapatkan tendangan depan yang baik harus menggunakan faktor yang lain agar lebih kuat lagi hubungannya

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Tendangan Depan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang perlu mendapat perhatian setiap individu manusia, karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Olahraga berdasarkan tujuan terdiri atas olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga kesehatan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga prestasi adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah untuk membentuk manusia sehat jasmani maupun rohani serta memiliki mental yang baik. Dengan adanya undang-undang keolahragaan tersebut maka di jadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan olahraga nasional. Mengenalkan olahraga kepada generasi penerus merupakan salah satu langkah pemerintah supaya adanya bibit-bibit atlet sebagai generasi penerus tetap ada di Indonesia.

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia atau dapat dikatakan pula bahwa pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia dalam bidang olahraga yang mengalami perkembangan yang luar biasa dan bahkan sudah diterima sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat *multi-event* (Johansyah Lubis, 2014:3).

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, power yang sangat dibutuhkan oleh pesilat dalam pencak silat. Seperti diungkapkan Sajoto (1995:10) komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Semua komponen kondisi fisik harus dapat dikembangkan guna menunjang prestasi pesilat.

Untuk menjadi seorang pesilat harus memiliki dan menguasai berbagai teknik dasar pencak silat, antara lain kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran,

tangkapan dan serangan (Johansyah, 2014: 18 - 32). Salah satu jenis serangan adalah serangan kaki, jenis serangan kaki yaitu tendangan lurus, tendangan T, tendangan belakang dan tendangan sabit.. Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pecak silat itu sendiri seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan, dan dari berbagai teknik dasar tersebut, teknik tendangan depan merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan oleh para pesilat baik dalam kategori tanding. Adapun komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam tendangan depan dapat dilihat dari teori yang dikemukakan oleh johansyah (2014:39) Tendangan depan merupakan tendangan lintasannya mengarah kedepan, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan ujung telapak kaki. Artinya dalam teori ini dapat dilihat komponen daya ledak otot tungkai sangat berperan penting dalam menghasilkan tendangan depan yang maksimal.

Selain itu dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu ,kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, dan mental. Ke empat factor tersebut merupakan hubungan yang tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Hal tersebut diungkapkan oleh Syafruddin (1999:33) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit dilaksanakan bila belum mempunyai teknik, baik individual maupun kelompok.

Berdasarkan observasi yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih pencak silat PGRI Pekanbaru diperoleh keterangan pesilat pencak silat sebagian besar belum meraih prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor dan diantara faktor penyebab kegagalan tersebut adalah rendahnya kemampuan tendangan pesilat PGRI Pekanbaru terutama tendangan depan. Hal ini terbukti sering kali pesilat melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan depan diantaranya tendangan yang tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, tidak memiliki daya ledak tendangan. Rendahnya tingkat daya ledak otot tungkai mempengaruhi penampilan pesilat pada saat melakukan tendangan depan sehingga akan mengakibatkan mudah sekali tendangan ditangkap dan dilakukan bantingan. Jika hal ini terus dibiarkan maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan tendangan pesilat, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh Pembina ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru akan sulit untuk diraih. Adapun permasalahan yang menjadi pusat penelitian ini adalah disebabkan oleh daya ledak otot tungkai pesilat masih rendah dan jauh dari yang diharapkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 : 160). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kolerasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah: *explosive daya ledak otot tungkai* (X1) dan variabel terikat yaitu tendangan depan (Y). Populasi adalah keseluruhan subjek

penelitian (Arikunto,2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SMA PGRI Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Menurut Arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) yaitu sebanyak 18 orang. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2006:134) apabila jumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) berjumlah 16 orang.

Instrumen penelitian

a) Tes Daya Ledak

Tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) untuk mengukur daya ledak otot tungkai kearah depan (*horizontal*). Prosedur Pelaksanaan tes lompat jauh tanpa awalan sebagai berikut;

- a. Peserta berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki sejajar, lutut ditekuk dan kedua lengan ke belakang.
- b. Tanpa menggunakan awalan, kedua kaki menolak secara bersama dan melompat kedepan sejauh-jauhnya.
- c. Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/pasir.

Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Putri	Status	Putra
>2,10 m	Sangat baik	> 2,25 m
2,10–1,90 m	Baik	2,25 – 2,14 m
1,90–1,80 m	Cukup	2,14 – 2,03 m
1,80– 1,51 m	Kurang	2,03 – 1,70 m
< 1,51m	Sangat kurang	< 1,70 m

Sumber : R. Lumintuarso, 2001.

b) Tes Kemampuan Tendangan Depan

(Lubis, 2004:49)

1. *Alat/perlengkapan* : handpack (target), meteran, pluit, kapur, blanko tes dan alat tulis.
2. *Pelaksanaan*: testee bersiap-siap berdiri di depan target dengan satu kaki bertumpu berada di belakang garis sejauh 60 cm. pada saat aba-aba “Ya” atlet melakukan tendangan depan dengan kaki kanan terlebih dahulu dan kembali ke posisi awal dengan gerakan step (melangkah) kemudian dilanjutkan dengan

tendangan kaki berikutnya yaitu kaki kiri, dimana tendangan ini harus kuat dan mampu bertahan selama 30 detik.

3. *Penilaian (scoring)* : pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali pengulangan dan data yang diambil adalah skor yang terbaik.

Catatan : apabila kaki yang melakukan tendangan tidak mengenai target, maka tidak dihitung sebagai skor.

Norma Tes

Katagori	Putri	Putra
Baik Sekali	> 24	> 25
Baik	19 – 23	20 - 24
Cukup	16 – 18	17 - 19
Kurang	13 – 15	15 – 16
Kurang Sekali	< 12	<14

Sumber : Johansyah Lubis, 2004

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari mengumpulkan data berdasarkan jenis data. Jenis data dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya yaitu sampel yang telah ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tes

Tes adalah instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang seseorang atau suatu objek. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tes Daya ledak otot tungkai dan kecepatan tendangan depan.

2. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan manusia seperti terjadi dalam kenyataan. Metode ini penulis gunakan untuk mengetahui Daya ledak otot tungkai dan kecepatan tendangan depan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, dokumen, peraturan, catatan harian dan sebagainya. Dokumentasi penulis lakukan untuk memperoleh data tes siswa dan foto-foto penelitian.

Teknik Analisis data

data yang diperoleh dari ke tiga tes tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik kolerasi sederhana.

Koefisien kolerasi sederhana

$$r = \frac{n \cdot \sum x_1 y - (\sum x_1) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Sudjana, 1996 : 369)

Keterangan :

r_{xy} = angka indeks korelasi r product moment

$\sum x$ = jumlah nilai data X

$\sum Y$ = jumlah nilai data Y

N = Banyak data

$\sum xy$ = jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh daya ledak otot tungkai ditemukan dengan koefisien determinasi dengan rumus :

$$K = r^2 \times 100\% \text{ (Sudjana, 1992:369)}$$

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang melalui tes pengukuran terhadap 16 orang subjek penelitian, yakni pada pesilat ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan tendangan depan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk lebih jelasnya masing-masing akan di deskripsikan di bawah ini:

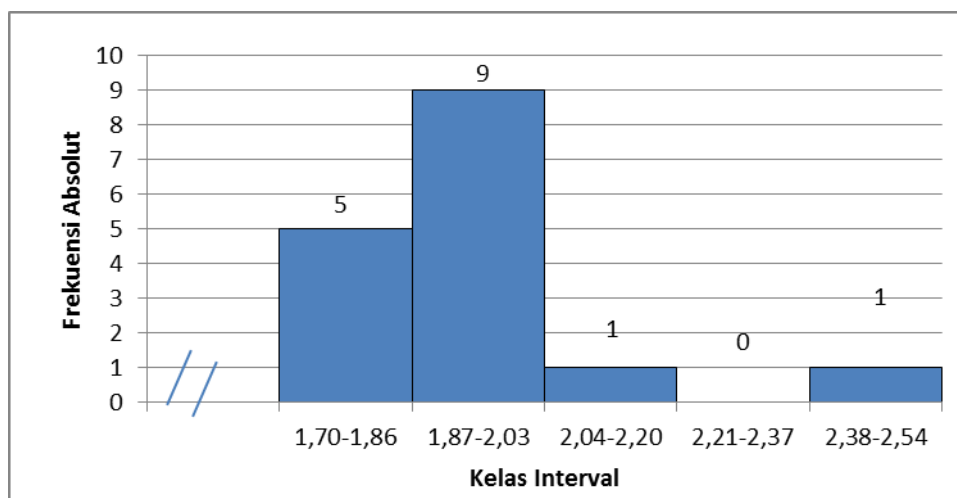
1. Hasil Tes Daya ledak Otot Tungkai (X) :

Setelah dilakukan tes daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 2,50 m, skor terendah 1,70 m, dengan rata – rata 1,95 m, standar deviasi 0,18. Data yang diperoleh dari hasil daya ledak otot tungkai dengan menggunakan standing broad jump dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Test Hasil daya ledak otot tungkai

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	1,70-1,86	5	31,25
2	1,87-2,03	9	56,25
3	2,04-2,20	1	6,25
4	2,21-2,37	0	0
5	2,38-2,54	1	6,25
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi Data hasil Daya ledak Otot tungkai diatas, prestasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,70-1,86 dengan kategori kurang. Kemudian sebanyak 9 orang sampel (56,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,87-2,03 dengan kategori cukup, sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2,04-2,20 dengan kategori baik, sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 2,38-2,54 sangat baik, Sedangkan untuk kelas interval 2,21-2,37 tidak ada satupun sampel yang memperoleh nilai tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Test Daya ledak Otot tungkai

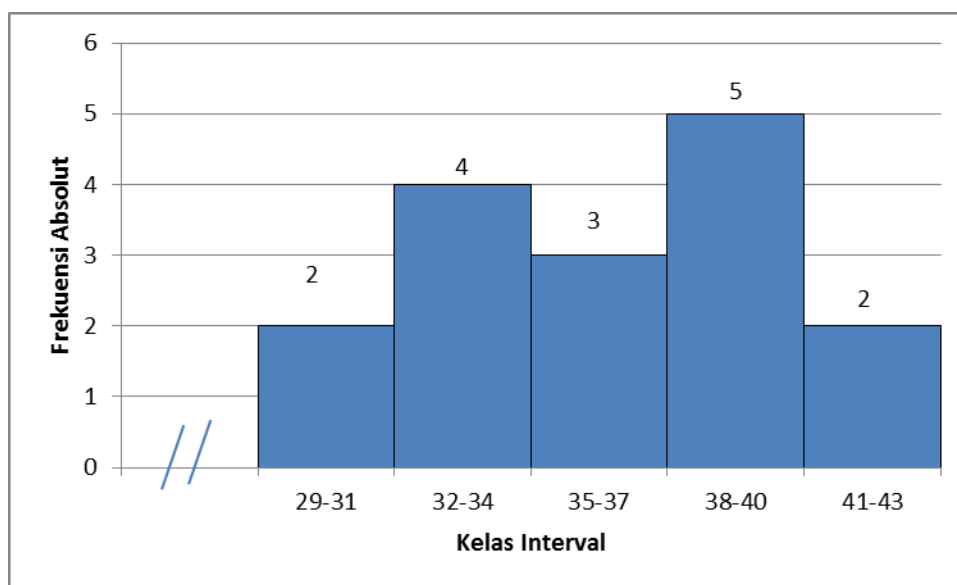
2. Kemampuan Tendangan Depan

Setelah dilakukan tes tendangan depan maka diperoleh hasil sebagai berikut : skor tertinggi 41 kali, skor terendah 29 kali, dengan rata – rata 35,88, dan standar deviasi 4,03, Data yang diperoleh dari kemampuan tendangan depan dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Ditribusi frekuensi data hasil tes kemampuan tendangan depan

No	KI	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	29-31	2	12,5
2	32-34	4	25
3	35-37	3	18,75
4	38-40	5	31,25
5	41-43	2	12,5
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi data kemampuan tendangan depan di atas, prestasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki kemampuan tendangan depan dengan rentangan nilai 29-31 dengan kategori baik sekali. Kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki kemampuan tendangan depan dengan rentangan nilai 32-34 dengan kategori baik sekali, sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kemampuan tendangan depan dengan rentangan nilai 35-37 dengan kategori baik sekali, sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki kemampuan tendangan depan dengan rentangan nilai 38-40 dengan kategori baik sekali, sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki kemampuan tendangan depan dengan rentangan nilai 41-43 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Hasil Tes kemampuan tendangan depan

Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors

Sebelum data di analisis terlebih dahulu melakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0_{maks}}$, dimana nilai $L_{0_{maks}} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas data daya ledak otot tungkai dan Kemampuan tendangan depan

Variabel X	$L_{0_{maks}}$	L_{tabel}
Hasil pengukuran standing broad jump	0,183	0,213
Hasil tes tendangan depan	0,145	0,213

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data daya ledak otot tungkai (X) diperoleh $L_0 = 0,183$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{0_{maks}} < L_{tabel}$ atau $0,183 < 0,213$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal. Dan data kemampuan tendangan depan (Y) diperoleh $L_0 = 0,145$ dan dari tabel pada $\alpha = 0,05$ diperoleh berdistribusi normal sebab $L_{0_{maks}} < L_{tabel}$ atau $0,145 < 0,213$ pada $\alpha = 0,05$ dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data normal.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan tendangan depan sebesar 1,95, dengan simpangan baku 0,18. Untuk skor rata-rata daya ledak otot tungkai didapat 35,88 dengan simpangan baku 4,03. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,514$ berarti $r_{hitung} (0,293) < r_{tab} (0,514)$, artinya hipotesis ditolak dan terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan pada pesilat ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru. kontribusi yang di peroleh dari hasil ananlisis di atas bahwa hanya 8,58% kontribusi yang di hasilkan sedangkan 91,42% lagi di hasilkan oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengelolaan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat hubungan daya ledak otot tungkai (X) dengan kemampuan tendangan depan (Y) pada pesilat ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru $r_{hitung} = 0,293 > r_{tabel} = 0,514$.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan depan walaupun hanya sedikit atau kecil. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan tendangan depan dipengaruhi oleh Daya ledak otot tungkai, sesuai dengan harapan peneliti bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai, maka semakin baik pula hasil tendangan.

Hasil dari penelitian ini terhadap pesilat ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru memiliki hubungan yang sangat kecil yaitu sebesar 8,58%. Artinya hanya 8,58% saja daya ledak mempengaruhi tendangan depan, sedangkan 91,42% di

pengaruhi oleh faktor lain. Sehingga penelitian ini layak dilakukan, akan tetapi untuk mendapatkan tendangan depan yang baik harus menggunakan faktor yang lain agar lebih kuat lagi hubungannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari pelatih pencak silat PGRI Pekanbaru diperoleh keterangan pesilat pencak silat sebagian besar belum meraih prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor dan diantara faktor penyebab kegagalan tersebut adalah rendahnya kemampuan tendangan pesilat PGRI Pekanbaru terutama tendangan depan. Hal ini terbukti sering kali pesilat melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan depan diantaranya tendangan yang tidak lagi akurat, tidak terkontrol dengan baik, tidak memiliki daya ledak tendangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru yang 16 orang atlet putera. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dengan standing broad jump dan kemampuan tendangan depan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $r = 0,293$ maka $r_{xy} < r_{tabel}$ yaitu $(0,293 < 0,576)$, maka H_0 ditolak. Hasil dari penelitian ini terhadap pesilat ekstrakurikuler pencak silat PGRI Pekanbaru memiliki hubungan yang sangat kecil yaitu sebesar 8,58%. Artinya hanya 8,58% saja daya ledak mempengaruhi tendangan depan, sedangkan 91,42% dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga penelitian ini layak dilakukan, akan tetapi untuk mendapatkan tendangan depan yang baik harus menggunakan faktor yang lain agar lebih kuat lagi hubungannya.

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan terhadap kemampuan tendangan depan, maka peneliti mengajukan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan pembina olahraga pencak silat pada umumnya, untuk mendapatkan tendangan yang baik maka lakukan latihan tentang daya ledak otot tungkai.
2. Bagi mahasiswa penjasokesrek agar menjadi suatu bahan masukan dalam pembinaan prestasi pada saat mengikuti latihan.

3. Atlet/Siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan Daya ledak otot tungkai untuk menunjang kemampuan tendangan depan dalam cabang pencak silat.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan tendangan depan pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Tehnik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Dangnisa Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hariyadi, Slamet. (2002). *Tehnik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta : Dian Rakyat
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dikjen Dikti PPLT
- Haryono & Siswantoyo. 2008. *Pencak Silat Untuk Usia Dini*. FIK UNY
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada
- Fitri, Sari (2008). *Pengaruh Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat (Studi pada Atlet PPLP Sumbar Tahun 2007)*. Skripsi. FIK. UNP
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2006). UU RI No.3 Tahun 2005 *tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta. Pustaka Yustisia
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Mulyono. (2005). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring bola Pada Siswa Lembaga pendidikan Sepakbola (SPLB)*. Skripsi. FIK UNNES

Suwirman, (1999). *Pencak silat dasar*. Dip Proyek UNP.

Suharno HP. (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta

Syafruddin.(1999). *Ilmu Melatih Dasar*. Universitas Negeri Padang