RELATION OF THE POWER OF THE FLOOR MUSCLE AND THE SPEED OF THE REACTION WITH THE FRONT KICK ON THE MENS PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE PEKANBARU

M. Irvan Ramadan[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO[2], Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd[3]
email:m.irvanramadan@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No. 082384223303

Health and Recreation Physical Education Research Program
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau

Abstract: *Based on observations made by researchers of athletes who are Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate pekanbaru, there are still many players who fail at the kick. Failures that often occur when doing kicks such as: opponents easily bend off kicks, when kicks are often wrong and opponents often avoid, kicks often do not hit the opponent and slow to kick. This is supposed to be the cause of the physical condition of the athlete. The test in this study was to determine the relationship between leg muscle power and reaction speed with the forward kick on the athletes of the martial arts who are loyal to Terate pekanbaru. The population in this study were all athletes of the brotherhood of pencak silat persaudaraan setia hati terate pekanbaru with number 8. The sample in this study was 8 people who used the total sampling technique. The instruments in this study consist of a broad leap, a whole-body reaction, and a forward kick. The data obtained were analyzed using the correlation of the product moment. Based on the normality test, X1 produces data L_{count} of 0.2558 and L_{table} of 0.2850 and X2 produces Lcount of 0.1513 and Ltable of 0.2850. while the Y variable produces L_{count} of 0.1689 and L_{table} of 0.2850. And Y produces L_{count} equal to 0.1423 and L_{table} 0.2850 This means $L_{count} < L_{Table}$. The data is normally distributed based on statistical data analysis. Based on the requirement assessment described above, the hypothesis tests of variables X1 and X2 on variable Y data are 0.927 > 0.754 R_{count} > Data table There is therefore a joint relationship between leg muscle strength and the speed of reaction to preliminary steps in the brotherhood of pencak silat. Persaudaraan Setia Hati Terate Pekanbaru*

Key Words*: Strength of leg muscles, speed of reaction, forward kick*

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI DENGAN TENDANGAN DEPAN PADA ATLET PUTRA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE PEKANBARU

M. Irvan Ramadan[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO[2], Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd[3]
email:m.irvanramahan@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No. 082384223303

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet putra pencak silat persaudaraan setia hati terate pekanbaru, masih banyak pemain yang mengalami kegagalan pada waktu melakukan tendangan. Kegagalan yang sering terjadi pada saat melakukan tendangan seperti : lawan dengan mudah menangkis tendangan, pada saat menendang sering kurang tepat dan lawan sering menghindar, tendangan sering tidak mengenai lawan dan lambat untuk melakukan tendangan. Hal tersebut diduga faktor penyebabnya adalah kondisi fisik atlet. Ujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan kecepatan reaksi dengan tendangan depan pada atlet putra pencak silat persaudaraan setia hati terate pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra pencak silat persaudaraan setia hati terate pekanbaru yang berjumlah 8. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah *standing broad jump, whole body reaction* dan tendangan depan. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunaan korelasi produk moment. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X_1 menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.2558 dan L_{tabel} 0,2850 dan X_2 menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.1513dan L_{tabel} 0,2850. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1689 dan L_{tabel} sebesar 0,2850. Dan Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.1423dan L_{tabel} 0,2850 Ini berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan uji persyaratan analisis di atas maka uji hipotesis pada variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y yaitu data 0,927 > 0.754 $R_{hitung} > R_{tabel}$ data Dengan demikian, terdapat hubungan secara bersama-sama antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan depan pada putra pencak silat persaudaraan setia hati terate pekanbaru.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Tendangan Depan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan mengolah fisik sehingga memungkinkan pelaksananya mendapatkan kesehatan dan prestasi yang tinggi. Indonesia merupakan Negara yang berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan diberbagai bidang. Salah satunya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Dalam undang-undang No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 17 bahwa: ”prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga”.

Demi tercapainya prestasi yang yang optimal, perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan mengadakan latihan yang teratur dan terprogram agar bisa mengikuti jenjang kompetisi yang diadakan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah untuk membudayakan dan mengarahkannya agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan diantaranya prestasi olahraga pencak silat.

Dalam olahraga pencak silat banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (*psikis*). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat manguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Dari penjelasan di atas, seseorang yang mempunyai kekuatan, kecepatan, akurasi serta daya ledak otot tugkai yang baik maka akan dengan mudah melakukan gerakan tendangan depan dengan benar, untuk melakukan tendangan secara baik dan benar dibutuhkan kekuatan dan akurasi yang baik pula, dengan memiliki kekuatan, kecepatan, akurasi serta keseimbangan maka seorang atlet dapat mengarahkan tendangan depan kepada lawan sesuai dengan apa yang di inginkannya, pemain juga dengan mudah mencari peluang-peluang kedaerah lawan yang kosong.

Kecepatan reaksi merupakan salah satu komponen biomotorik yang didefinisikan sebagai kecepatan dalam mengambil keputusan dengan cepat ketika mendapatkan rangsangan yang dilakukan dengan mengerahkan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Dalam pertandingan pencak silat daya ledak sangat diperlukan untuk melakukan pukulan atau tendangan. Kualitas tenaga ledak sangat dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Latihan yang bisa dikembangkan untuk memperoleh tenaga ledak ialah dengan menggabungkan latihan kekuatan otot bersama-sama dengan latihan kecepatan. Misalnya melatih tendangan atau pukulan dengan menggunakan samsak yang diberi pantulan. Joko Subroto (1996:33) Menurut Johansyah Lubis (2004: 22-30) serangan terdiri dari dua jenis yaitu serangan tangan dan serangan tungkai kaki. Serangan tangan terdiri dari 16 serangan, sedangkan serangan kaki terdiri dari 14 serangan.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada atlet pencak silat Persaudaraan setia hati terate pekanbaru teknik tendangan depan mereka mudah ditangkap bahkan jarang mendapatkan nilai. Hal ini terbukti dengan dilakukannya sparing partner dan uji coba keluar daerah, dari hasil tersebut tampak tendangan atlet tidak efisien dan sangat mudah ditangkap kemudian dijatuhkan oleh lawan dengan kata lain kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Persaudaraan setia hati terate pekanbaru masih rendah. Rendahnya kemampuan tendangan depan ini juga diakibatkan oleh komponen kondisi fisik yang tidak konsisten dalam pelaksanaanya seperti daya ledak otot dan kecepatan reaksinya dalam melakukan tangkisan ataupun elakan. Belum maksimalnya kemampuan tendangan depan ini diakibatkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya *power* otot tungkai, kurangnya kecepatan reaksi sehingga mengakibatkan kemampuan tendanganatlet pencak silat Persaudaraan setia hati terate, masih belum maksimal.

Meskipun daya ledak otot tungkai dan kelentukan diduga memiliki hubungan dengan kemampuan tendangan depan. Namun belum diketahui secara pasti, seberapa besar tingkat hubungan tersebut.

Untuk itu penulis tertarik ingin mengetahui dan mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Power Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi Dengan Tendangan Depan Pada Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pekanbaru". Diharapkan penelitian ini dapat memberikan solusi terhadap permasalahan kemampuan tendangan depan yang dihadapi oleh atlet pencak silat Persaudaraan setia hati terate.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kampus pendidikan olahraga Rumbai dengan alamat JL. Paus kec Rumbai pesisir Pekanbaru. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil atlet pencak silat setia hati teratai yang berjumlah 8 orang.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

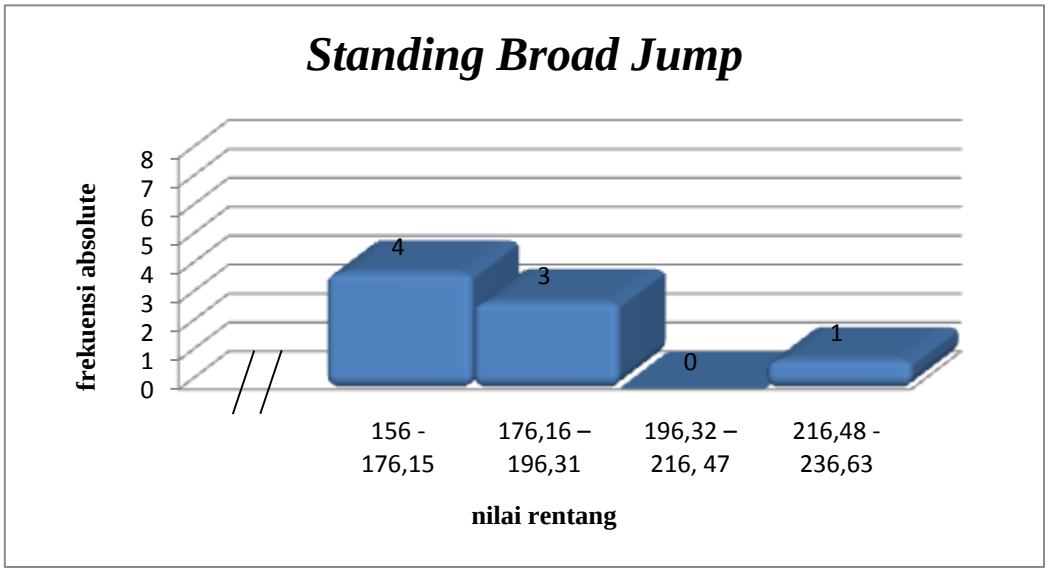
Power Otot Tungkai

Pengukuran power otot tungkai dilakukan dengan tes *Standing Broad Jump test* terhadap 8 orang sampel, didapat skor tertinggi 236, skor terendah 156, rata-rata (mean) 182, simpangan baku (standar deviasi) 82,32, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Power Otot Tungkai (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr) %
1	156 - 176,15	4	50%
2	176,16 – 196,31	3	37,5%
3	196,32 – 216, 47	0	0%
4	216,48 - 236,63	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel, 4 orang (50%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 156-176,15 dengan kategori sangat kurang, kemudian 3 orang (37,5%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 176,16-196,31 dengan kategori sangat kurang, selanjutnya 0 orang (0%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentangan nilai 196,32 – 216, 47 dengan kategori kurang, kemudian 1 orang (12,5%) memiliki hasil power otot tungkai dengan rentagan nilai 216,48 - 236,63 dengan kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Power otot tungkai

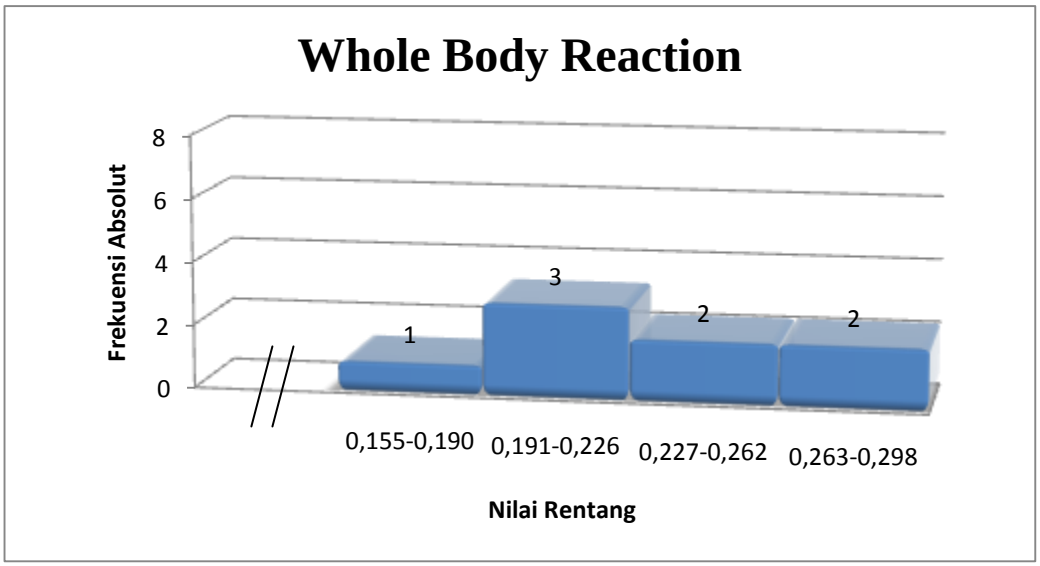
Kecepatan Reaksi

Pengukuran kecepatan reaksi dilakukan dengan tes *Whole Body Reaction* terhadap 8 orang sampel, didapat skor tertinggi 0,296, skor terendah 0,155, rata-rata (mean) 0,227, simpangan baku (standar deviasi) 46,15, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekueasi Variabel kecepatan Reaksi (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	0,155-0,190	1	12,5%
2	0,191-0,226	3	37,5%
3	0,227-0,262	2	25%
4	0,263-0,298	2	25%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel, 1 orang (12,5%) memiliki kecepatan reaksi dengan rentangan nilai 0,155-0,190 dengan kategori kurang sekali, kemudian 3 orang (37,5%) memiliki kecepatan reaksi dengan rentangan nilai 0,191-0,226 dengan kategori kurang sekali, selanjutnya 2 orang (25%) memiliki kecepatan reaksi dengan rentangan nilai 0,227-0,262 dengan kategori kurang sekali, sedangkan 2 orang (25%) memiliki kecepatan reaksi dengan rentangan nilai 0,263-0,298 dengan kategori kurang sekali. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kecepatan Reaksi

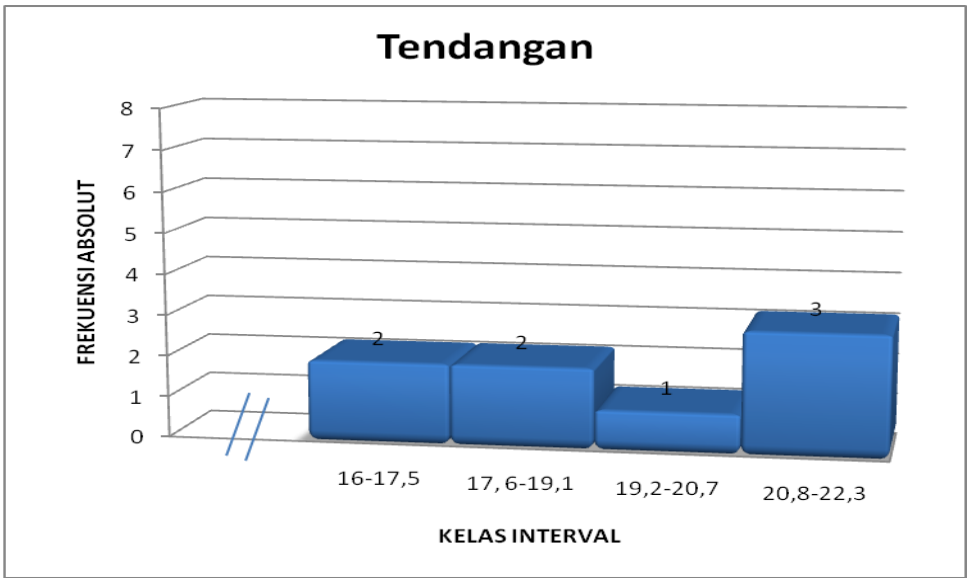
Tendangan Depan

Pengukuran Tendangan Depan dilakukan dengan menendang *Handpack* dengan jarak 60 cm terhadap 8 orang sampel, didapat skor tertinggi 22, skor terendah 16, rata-rata (mean) 18,75, simpangan baku (standar deviasi) 2,37, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Tendangan Depan (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	16-17,5	2	25%
2	17, 6-19,1	2	25%
3	19,2-20,7	1	12,5%
4	20,8-22,3	3	37,5%
Jumlah		**8**	**100%**

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 8 sampel, 2 orang (25%) memiliki hasil tendangan depan dengan rentangan nilai 16-17,5 dengan kategori kurang, sedangkan 2 orang (25%) memiliki hasil tendangan depan dengan rentangan nilai 17, 6-19,1 dengan kategori cukup, kemudian 1 orang (12,5%) memiliki hasil tendangan depan dengan rentangan nilai 19,2-20,7 dengan kategori cukup, selanjutnya 3 orang (37,5%) memiliki hasil tendangan depan dengan rentangan nilai 20,8-22,30 dengan kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Tendangan Depan

Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis uji normalilas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalilas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 3. Pengujian Persyaratan Analisis

No	Variabel	Lo Max	Ltabel	Keterangan
1	Power Otot Tungkai	0.2558	0,2850	Normal
2	Kecepatan Reaksi	0.1513	0,2850	Normal
3	Tendangan Depan	0.1423	0,2850	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo Max variabel X^1 , power otot tungkai, dan kecepatan reaksi, dan tendangan depan lebih kecil dari Ltabel, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

a. Hasil hitung koefisien koralasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,875
b. Hasil hitung koefisien koralasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,702

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Satu

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara power otot tungkaidengan hasil tendangan. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata tendangan depan sebesar 18,75, dengan simpangan baku 2,37. Untuk skor rata-rata power otot tungkai didapat 182 dengan simpangan baku 82,32. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara power otot tungkai dan tendangan, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,754 berarti, r_{hitung} (0,875) < r_{tab} (0,754), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan tendangan depan pada atlet putra pencak silat persaudaraan seta hati terate Pekanbaru .

Tabel 4. Tabel Analisis Korelasi Antara Power otot tungkai terhadap Tendangan Depan (X_l-Y)

Dk=N-1	r_{hitung}	r_{tabel} α = 0.05	Kesimpulan
7	0.875	0.754	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan tendangan depan pada taraf signifikan α = 0.05.

2. Uji Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dengan hasil tendangan depan. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata tendangan depan sebesar 18,75, dengan simpangan baku 2,37. Untuk skor rata-rata kecepatan reaksi didapat 0,227, dengan simpangan baku 0,044. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan reaksi dan tendangan depan, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,754 berarti, r_{hitung} (0,702) < r_{tab} (0,754), artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan reaksi

dengan tendangan depan pada atlet putra pencak silat persaudaraan seta hati terate Pekanbaru.

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Kecepatan reaksi terhadap Tendangan depan (X_2-Y)

Dk=n-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
7	0, 702	0.754	Ha ditolak

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan tendangan depan pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

2. Uji Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi dengan tendangan depan. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan depan sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis korelasi antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan depan (X_1,X_2-Y)

Dk=N-1	R_{hitung}	R_{table} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
7	0,927	0.754	Ha diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dankecepatan reaksi terhadap tendangan depan pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Tendangan depan

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan *Standing Broad Jump* terhadap 8 sampel. Didapat hasil terbaik 236, hasil terburuk 156. Beberapa sampel yang memiliki power otot tungkai yang baik namun hasil tendangan depannya kurang baik. Salah satu sampelnya seperti Risky Eka memiliki power otot tungkai 236 dengan hasil tendangan depannya hanya memiliki 21 sedangkan putra memiliki power otot tungkai 156 dengan hasil tendangan depan 18. Hasil yang kurang maksimal dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya keterampilan tendangannya kurang baik

dan posisi kaki terlalu jauh dari *handpack* pada saat melakukan kurang di dekatnya posisi atau kakinya terlalu kaku dalam melakukan tendangan.

Dari hasil penelitian yang di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terhadap hubungan yang kuat antara power otot tungkai dengan hasil tendangan depan pada atlet putra pencak silat persaudaraan setia hati teratai pekanbaru dimana r_{tab} pada taraf nyata α (0,05) = 0,754 berarti r_{hitung} 0,875 > r_{tab} 0,754.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa power otot tungkai berpengaruh terdapat hubungan tendangan depan seseorang. Hal ini sama dengan tendangan depan, sama-sama memiliki hubungan yang signifikan untuk mendapatkan tendangan depan yang baik. Dari dugaan peneliti yang menyatakan bahwa untuk mendapat tendangan yang baik diperlukan *power* otot tungkai.

2. Kecepatan Reaksi

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan *Whole Body Reaction* terhadap 8 sampel. Didapat hasil terbaik 0,155, hasil terburuk 0,296. Beberapa sampel yang memiliki kecepatan reaksi yang baik namun hasil tendangan depannya kurang baik. Salah satu sampelnya seperti Mulyadi memiliki Kecepatan reaksi 0,155 dengan hasil tendangan depannya hanya memiliki 21 sedangkan wahyu memiliki kecepatan reaksi 0,296 dengan hasil tendangan depan 16. Hasil yang kurang maksimal dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya keterampilan tendangannya kurang baik dan posisi kaki terlalu jauh dari *handpack* pada saat melakukan kurang di dekatnya posisi atau kakinya terlalu kaku dalam melakukan tendangan.

Dari hasil penelitian yang di uraikan di atas maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang kuat antara kecepatan reaksi dengan hasil tendangan depan pada atlet putra pencak silat persaudaraan setia hati teratai pekanbaru dimana r_{tab} pada taraf nyata α (0,05) = 0,754 berarti r_{hitung} 0,702> r_{tab} 0,754.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan reaksi tidak berhubungan terhadap tendangan depan seseorang. Dari dugaan peneliti yang menyatakan bahwa untuk mendapat tendangan yang baik diperlukan *power* otot tungkai dan kecepatan reaksi yang baik pula.

3. Hubungan antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi dengan hasil tendangan depan

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat R_{hitung} = 0,927 sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.754, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara power otot tungkai (X_1) dan kecepatan reaksi (X_2) dengan kemampuan tendangan depan (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebutdapat mempengaruhi hasil tendangan depan yang dilakukan seseorang dalam bela diri pencak silat. Harapan peneliti yang mengiginkan baik *power* otot tungkai dan semakin kecepatan reaksi seseorang maka semakin baik juga seseorang untuk menendang dengan tepat ke sasaran lawan seperti halnya melakukan tendangan depan.

Kenyataan dari hasil yang diperoleh yang menyatakan terdapat hubungan power otot tungkai dan kecepatan reaksi dengan tendangan depan. Ternyata hipotesis yang yang dibuatkan oleh peneliti terjawab bahwa terdapat hubungan antar ke tiga variabel tersebut.

Kemungkinan besar ada pada kondisi fisik yang lain seperti panjangnya tungkai ataupun ketepatan koordinasi atlet. Misalkan saja power otot tungkai, di mana dengan baiknya power otot tungkai akan memudahkan atlet untuk menendang dengan baik sesuai dengan kehendak atlet, sehingga tendangan tidak dapat ditangkis. Begitu juga dengan koordinasinya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet putra pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pekanbaru, masih banyak atlet yang mengalami kegagalan pada waktu melakukan tendangan depan. Kegagalan yang sering terjadi pada saat melakukan tendangan : kurang terarahnya tendangan dan kurang cepatnya tendangan, tendangan dengan mudah ditangkis oleh lawan, tendangan tidak tepat sasaran oleh lawan ini terlihat pada saat tim melakukan latihan dan pertandingan. Hal tersebut diduga faktor penyebabnya adalah kondisi fisik atlet.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Seta Hati Terate Pekanbaru yang berjumlah 8. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump*, tes *Whole Body Reaction*dan hasil tendangan depan. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunaan korelasi produk moment.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh power otot tungkai mempunyai hubungan dengan tendangan depan pada atlet putra pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pekanbaru.

2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan reaksi tidak mempunyai hubungan dengan tendangan depan pada atlet putra pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pekanbaru.

Terdapat hubungan secara bersama-sama antara power otot tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan depanpada atlet putra pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan power otot tungkai dan kecepatan reaksi pada atlet putra pencak Silat Persaudaraan Seta Hati Terate Pekanbaru.

2. Bagi atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan power otot tungkai maupun kecepatan reaksi untuk menunjang kemampuan tendangan depan.

3. Bagi atlet agar memperhatikan kekuatan power otot tungkai untuk perkembangan tendangan depan yang bagus.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tendangan depan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi VI). Jakarta : Rineka Cipta.

Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Copy Center.RA

Irawadi Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. UNP PRESS

Ismariyati.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta LPP UNSdan UNS Press.

Johor, Zainul. (2004). *Pencak Silat*. (Edisi Revisi V). Padang : FIK Univesitas Negeri Padang

Naharsari Nur. (2005). *Olahraga Pencak Silat*. Bandung: Ganeca Exact

Sajoto, (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Priz.

Subroto Joko (1996). *Pembinaan Pencak Silat, fisik, teknik, taktik, dan mental*. Solo : CV ANEKA.

Suwirman (2011). *Teknik dasar pencak silait.* Padang : FIK Universitas Negeri Padang.