

THE EFFECT OF SPLIT SQUAT JUMP TRAINING ON MUSCLE POWER IN THE TAPAK SUCI PONDOK MODERN AL-KAUTSAR PEKANBARU

Ichsan ramadhan, Drs. Slamet, M Kes AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd
canmadon10@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
Phone Number: 081372691707

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
Universiy of Riau*

***Abstract:** The problem in this research is that the kicks are not perfectly coordinated, and do not have the strength so that the kicks are easily read by opponents so that they are easily deflected, evasive and captured are related to the majority of students who research silat extracurricular activities and reduce physical training given to students specifically to train the strength of students' limbs which are useful when performing pencak silat. The purpose of this research was to research the effect of split squat jump training on leg muscle strength in the pesilat holy sites of Pondok Modern Al-Kautsar Pekanbaru. Based on the population and sample in this research were Participants of Tapak Suci College Modern Pondok Al-Kautsar Pekanbaru, the total number of students was 10 students. The instruments used to collect data were pre test and post test of leg muscle explosive power with a vertical jump test. The data analysis technique used is the t test. Based on the results of the pree test and post-test vertical jump with an average value of 14.40% with $t \text{ test} = 12.531 >$ of $t \text{ table} = 1.833$. Therefore, it can be used to divide split squat jump on leg muscle strength at the Pesantren Tapak Suci Modern Islamic Boarding School Al Kautsar Pekanbaru.*

Key Words: *Split Squat Jump Training, Leg Muscle Power*

PENGARUH LATIHAN *SPLIT SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESILAT TAPAK SUCI PONDOK MODERN AL-KAUTSAR PEKANBARU

Ichsan ramadhan, Drs. Slamet, M Kes AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd
canmadon10@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
Phone Number: 081372691707

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini adalah tendangan yang dilakukan kurang sempurna koordinasinya, dan tidak memiliki *power* sehingga tendangan mudah terbaca oleh lawan sehingga mudah ditangkis, elak dan ditangkap ini dikarenakan sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah siswa yang baru mengenal teknik- teknik dasar pencak silat serta kurangnya latihan kondisi fisik yang diberikan kepada siswa khususnya untuk melatih *power* otot tungkai siswa yang berguna sewaktu melakukan tendangan pencak silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada pesilat tapak suci Pondok Modern Al-Kautsar Pekanbaru. Adapun Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta Pesilat Perguruan Tapak Suci Pondok Modern Al- Kautsar Pekanbaru, jumlah siswa yang terdapat adalah 10 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu *pre test* dan *pos test* daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test vertical jump* dengan nilai peningkatan rata-rata sebesar 14.40% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 12,531 >$ dari $t_{tabel} = 1.833$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Split Squat Jump*, *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga juga dilakukan guna mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Salah satu contoh cabang olahraga adalah pencak silat. Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang digali atau dari warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya induk organisasi pencak silat (IPSI). Pesilat yang menginginkan prestasi tinggi harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, mental yang baik. Keempat unsur tersebut merupakan komponen-komponen yang saling berkaitan yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga.

Kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat adalah *power* otot tungkai. Menurut Vai (2018:31) Keterampilan tendangan dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik yang ada dalam tendangan yakni mempunyai tenaga (*power*), dan arah sesuai dengan sasaran yang hendak dituju (badan lawan)". Begitu juga dengan *power* tungkai dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit karena *power* tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektifitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat. Maka dari itu peneliti memberikan latihan pada atlet pencak silat Tapak Suci untuk meningkatkan *power* otot tungkai melalui metode *plyometric*, salah satu bentuk metode *plyometric* yaitu *split squat jump*. Metode *plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan kekuatan kecepatan (*power*) dengan menggunakan beban utama badan atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet dalam aplikasi gerakan cepat dan kuat sesuai sifat cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas penulis mengadakan penelitian yang bersifat perlakuan dan penerapan suatu metode latihan yang sesuai kondisi fisik atlet, maka penulis mengambil masalah penelitian dengan judul: **“Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Modern Al-Kautsar Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dimana hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Desain dalam penelitian ini adalah *one-group pretest design*. Adapun Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta Pesilat Perguruan Tapak Suci Pondok Modern Al- Kautsar Pekanbaru, jumlah siswa yang terdaftar adalah 10

siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu *pre test* dan *pos test* daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*. Serta teknik analisa data yang digunakan adalah uji signifikansi t.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Power* Otot Tungkai Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru

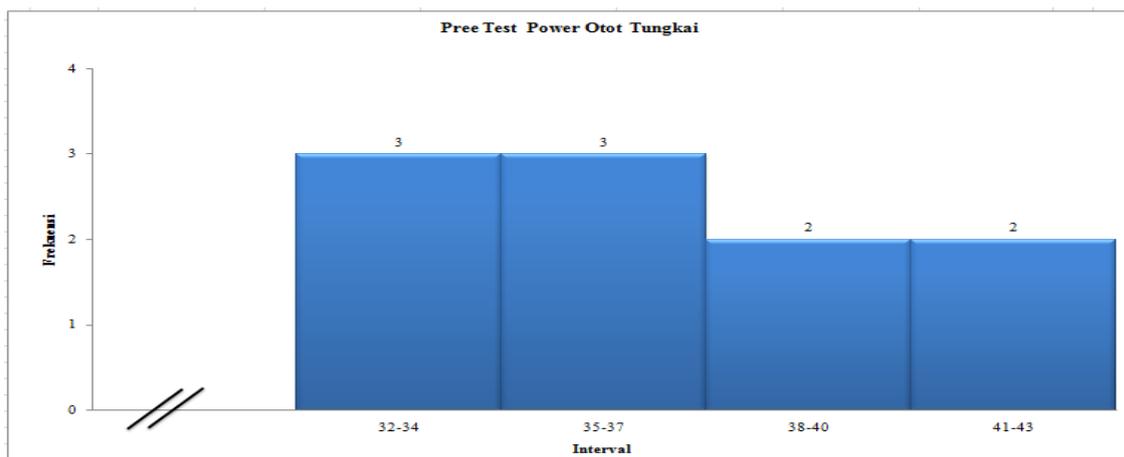
Pengukuran awal (*pre test*) *power* otot tungkai pada pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru menggunakan *vertical jump* dimana diketahui bahwa *power* otot tungkai tertinggi adalah 43 dan *power* otot tungkai terendah adalah 32. Mean atau rata-rata = 36.80 serta standar deviasi atau simpangan baku = 3.52.

Kemudian data *pre test power* otot tungkai tersebut didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 3. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 32-34 terdapat 3 orang atau 30%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 35-37 terdapat 3 orang atau 30%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 38-40 terdapat 2 orang atau 20%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 41-43 terdapat 2 orang atau 20% pada semua interval tergolong pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Power* Otot Tungkai Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	32 - 34	3	30.00%
2	35 - 37	3	30.00%
3	38 - 40	2	20.00%
4	41 - 43	2	20.00%
Jumlah		10	100%

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



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test Power Otot Tungkai* Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru

2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test Power Otot Tungkai* Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru

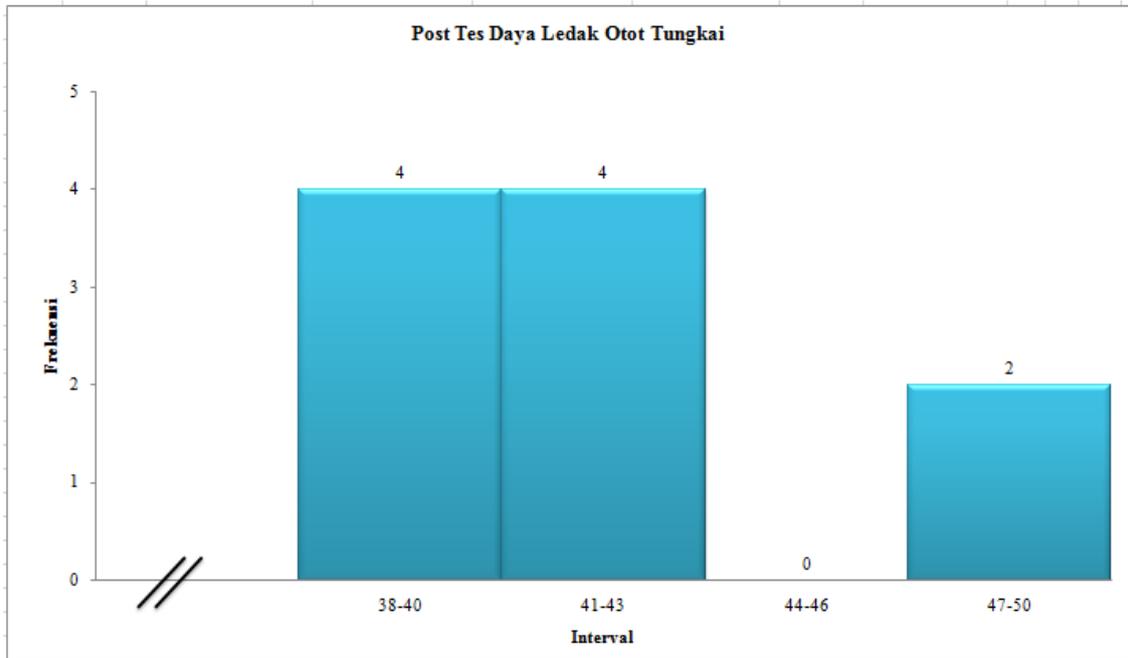
Pengukuran akhir (*post test*) *power* otot tungkai pada pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru menggunakan *vertical jump* dimana diketahui bahwa *power* otot tungkai tertinggi adalah 50 dan *power* otot tungkai terendah adalah 38. Mean atau rata-rata = 42.10 serta standar deviasi atau simpangan baku = 4.23.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 3. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 38-40 terdapat 4 orang atau 40% dengan kategori kurang, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 41-43 terdapat 4 orang atau 40% dengan kategori kurang, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 44-46 tidak ada, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 47-50 terdapat 2 orang atau 20% dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test Power Otot Tungkai* Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	38 - 40	4	40.00%
2	41 - 43	4	40.00%
3	44 - 46	0	0.00%
4	47 - 50	2	20.00%
Jumlah		10	100%

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



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test Power* Otot Tungkai Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru.

Pengujian Persyaratan Analisis

Data hasil pengukuran *power* otot tungkai pada pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru di uji dengan pengujian persyaratan analisis yang dimaksudkan untuk mengetahui asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian analisis yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis yaitu sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru didapat $L_{hitung\ pre\ test}$ sebesar 0.191 dan $L_{hitung\ post\ test}$ sebesar 0.217 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 10 orang adalah 0,258. sehingga $L_{tabel} (0.258) > L_{hitung}$ atau (0.191 dan 0.217) sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Data Normalitas Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test Power* Otot Tungkai Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru

Daya Ledak Otot Tungkai	L tabel		L hitung
Hasil <i>Pre Test Vertical Jump</i>	0.258	>	0.191
Hasil <i>Post Test Vertical Jump</i>	0.258		0.217

Uji Hipotesis

Setelah data dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis, sebagaimana yang telah dirumuskan bahwa: Apakah terdapat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pesilat Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru?. Dimana hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pesilat Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre test* dan *Post Test Power* Otot Tungkai Pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru

Daya Ledak Otot Tungkai	Mean / Rata-rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test Vertical Jump</i>	36.80	12.531	>	1.833	Signifikan
<i>PostTest Vertical Jump</i>	42.10				

Peningkatan Kemampuan % 14.40

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $12,531 > 1.833$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata *power* otot tungkai antara *pre test* dan *post test* sebesar 5.30, ini menunjukkan bahwa latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 14.40% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan diketahui bahwa semua Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru dapat meningkatkan *power* otot tungkainya melalui latihan *split squat jump* ini. Dimana peningkatan tertinggi dialami oleh Wahyudi sebesar 8 cm dan peningkatan terendah dialami oleh Aref Pratama sebesar 3 cm dengan rata-rata peningkatan *power* otot tungkai sebesar 5.30 cm.

Peningkatan *power* otot tungkai terlihat pada perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest power* otot tungkai sebesar 36.80 dan hasil rata-rata *posttest power* otot tungkai sebesar 42.10 dengan selisih 5.30. Dan memberikan perubahan sebesar 14.40% lebih baik dari sebelum diberikan latihan *split squat jump*, ini menunjukkan bahwa latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai memberikan perubahan yang signifikan.

Dari hasil perhitungan juga dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah 12,531 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan $dk = n - 1$ yaitu 1.833. sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *split squat jump* maka akan semakin baik pula *power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan karena berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap Atlet Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru terlihat bahwa pesilat tendangan yang dilakukan kurang sempurna koordinasinya, dan tidak memiliki *power* sehingga tendangan mudah terbaca oleh lawan sehingga mudah ditangkis, elak dan ditangkap. Menurut pelatih pencak silat Tapak Suci Pondok Modern Al-Kautsar Pekanbaru, hal ini dikarenakan sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah siswa yang baru mengenal teknik- teknik dasar pencak silat. Sehingga dalam hal ini pelatih hanya memberikan latihan tentang teknik dasar pencak silat saja, tanpa memperhatikan latihan kondisi fisik siswa seperti *power* tungkai. sehingga keterampilan yang seharusnya dapat dikuasai dengan maksimal tapi tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Vai (2017:4) *Power* adalah faktor utama dalam melaksanakan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Maka dalam melakukan tendangan pesilat harus memiliki *power* otot tungkai yang baik agar selama dalam pertandingan tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu mengkondisikan keadaan secara cepat dan tepat.

Oleh karena itu, kondisi fisik pesilat perlu dilatih sedemikian rupa, khususnya pada *power* otot tungkai pesilat. Maka dari itu penulis memberikan latihan pada atlet pencak silat Tapak Suci mengacu pada peningkatan *power* otot tungkai melalui metode *plyometric*, salah satu bentuk metode *plyometric* yaitu *Split Squat Jump*. Menurut Ria Lumintuarso (2013: 61) metode *plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan kekuatan kecepatan (*power*) dengan menggunakan beban utama badan atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet dalam aplikasi gerakan cepat dan kuat sesuai sifat cabang olahraga tertentu. Ada beberapa macam bentuk latihan *plyometric* salah satunya adalah *Split Squat Jump* (Donald A. Chu, 1992:37-39). Adapun penulis memilih bentuk latihan *Vertical jump* karena bentuk latihannya yang mengandung unsur kekuatan, kecepatan, *power*, daya ledak dan kelenturan.

latihan *Split squat jump* adalah latihan *plyometric* yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot paha depan (*quadriceps*) dan *gluteus*. Apabila melakukan latihan *split squat jump* maka terbentuk kekuatan otot *quadriceps* yang dapat meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai. Adapun cara melakukan *split squat jump* adalah posisi *split* dengan satu kaki kedepan dan satu kaki ke belakang. Turunkan tubuh, kemudian bergerak memutar dan melompat ke udara. Sementara berada di udara, ganti posisi kaki sehingga kaki yang dibelakang sekarang didepan dan sebaliknya.

Mendarat pada ujung Kaki, kemudian bawa berat badan kembali ke tumit. Menurut Radcliffe dan Frentino (2012: 16) latihan *split squat jump* termasuk latihan respon tunggal (*single response drill*), sehingga repetisi hanya berkisar pada 5-8 repetisi dan 2-3 set dengan waktu istirahat 1-2 menit. Disamping itu pemberian jumlah set dan repetisi juga dapat ditentukan dengan melihat situasi dan kondisi atlet.

Dalam menerapkan latihan *split squat jump* peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan di persiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, tentunya terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang tatacara pelaksanaan latihan dari awal hingga akhir gerakan, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti:

- a. Masih adanya pesilat yang tidak hadir pada saat jadwal latihan *split squat jump*.
- b. Gerakan pesilat masih ada yang kurang tepat dalam melaksanakan gerakan *split squat jump*.
- c. Pada saat awal latihan pesilat kurang sempurna melakukan gerakan, karena pesilat baru pertama kali melakukan latihan *split squat jump*.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan *split squat jump* mampu memberikan sumbangan yang positif terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan. Dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan *split squat jump* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas kondisi fisik pesilat khususnya *power* otot tungkai, sehingga mempermudah pesilat dalam menyempurnakan gerakannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada pesilat Perguruan Tapak Suci Pondok Modern Al-Kautsar Pekanbaru. Permasalahan yang ada pada penelitian itu yaitu tendangan pesilat yang dilakukan kurang sempurna koordinasinya, dan tidak memiliki *power* sehingga tendangan mudah terbaca oleh lawan sehingga mudah ditangkis, elak serta dapat ditangkap oleh lawan dengan mudah. Menurut pelatih pencak silat Tapak Suci Pondok Modern Al-Kautsar Pekanbaru, hal ini dikarenakan sebagian besar siswa baru melakukan latihan teknik dasar pencak silat saja, tanpa memperhatikan latihan kondisi fisik siswa seperti *power* tungkai. Sehingga peneliti bermaksud untuk meningkatkan unsur *power* otot tungkai siswa melalui latihan *split squat jump*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Data pada penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah *pre test* dan *post test power* otot tungkai dengan tes lompat tegak. Serta teknik analisa data yang digunakan adalah uji signifikansi t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat *pre test* lompat tegak Atlet Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru mendapatkan nilai rata-rata sebesar 36.80. Kemudian diberikan latihan *split squat jump* sebanyak 16 kali

pertemuan kemudian dilakukan *post test vertical jump* dengan nilai rata-rata sebesar 42.10. Sehingga ada peningkatan rata-rata sebesar 14.40%. Berdasarkan hasil analisa data dengan uji t diketahui bahwa $t_{hitung} = 12,531 >$ dari $t_{tabel} = 1.833$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru.

Rekomendasi

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

1. Kepada pelatih, untuk terus menerapkan latihan *split squat jump* ini agar *power* otot tungkai pesilat dapat terus dijaga maupun untuk terus ditingkatkan.
2. Kepada pengurus Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru untuk terus memberikan dukungan penuh kepada para pesilat dengan cara memberikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan agar pesilat dapat memaksimalkan prestasi dalam olahraga pencak silat.
3. Untuk para pesilat Pesilat Tapak Suci Pondok Pesantren Modern Al Kautsar Pekanbaru diharapkan untuk terus giat berlatih, disamping latihan teknik, juga melakukan latihan-latihan fisik seperti latihan *split squat jump* yang mampu meningkatkan *power* otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta. Jakarta.
- Arsil & Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang.
- Aditya Rachman Yulliandi, 2011. *Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstrakurikuler PencakSilat SMP N 1 Kenduruan Tuban Jawa Timur*. Universitas Negeri Yogyakarta: Skripsi.
- Agung Nugroho, 2004. *Diktat Dasar-Dasar Pembelajaran Pencak Silat*. FIK UNY.
- Bambang Sutiyono. 2000. *Pencak Silat*. Depdikbud.
- Dimas Wihandoko, 2006. *Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Putera Persaudaraan*

Setia Hari Terate Kabupaten Sukoharjo Tahun 2006. Universitas Sebelas Maret: Skripsi

Djoko Pekik Irianto, 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Johansyah Lubis, 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

R.Kotot, Slamet Hariyadi.2003.*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta:PT. Dian Rakyat.

Rony Syaifullah, 2008. *Efektifitas Metode Latihan Interval Kecepatan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Universitas Negeri Jakarta: Tesis

Vai, A., Damayanti, I., & Ramadi, R. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan T Pada Pesilat Putra Perguruan Satria Muda Indonesia Unit Rumbai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(2), 1-8.

Vai, A., & Ramadi, R. 2018. Korelasi Antara Kekuatan Daya Ledak Otot Kaki Dengan Kelincahan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Pplp Pekanbaru Riau. *Jurnal Of Sport Education*, 1(1), 27-33.