

**PENGARUH VARIASI LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET
PENCAK SILAT PERGURUAN ANAK NAGARI
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar serjana pendidikan



Oleh

**ALI RAHMAD
14087003/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan
Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan**

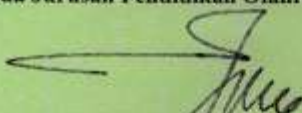
Nama : Ali Rahmad
BP / NIM : 2014 / 14087003
Program Studi : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

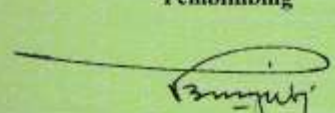
Padang, Mei 2019

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing


Dr. Umar M.S. AIFO
NIP 19610615 198703 1 003


Prof. Dr. Sayuti Svahara, MS. AIFO
NIP 195005211979031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai
Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat
Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Ali Rahmad

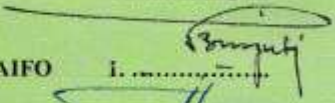

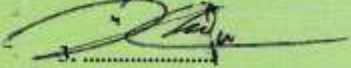
BP / NIM : 2014 / 14087003

Program Studi : Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

| Nama | | Tanda Tangan |
|-------------------|---|---|
| 1. Ketua | : Prof. Sayuti Syahara, MS. AIFO | 1.  |
| 2. Anggota | : Dr. Argantos, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs.Hendri Irawadi, M.Pd | 3.  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Mei 2019



Ali Rahmad

14087003/2014

ABSTRAK

Ali Rahmad (2019) : Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kecepatan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan *doubel legs hop, standing vertical jump, split jump* dan *tuck jump* terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (semu), dengan memberikan perlakuan latihan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet, dengan populasi berjumlah 28 orang, terdiri dari 15 orang putra dan 13 orang putri, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil hanya atlet putra sebanyak 15 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan depan, selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,65 dan t_{tabel} 2,14 (t_{hitung} 3,65 > t_{tabel} 2,14). Artinya terdapat pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti lantunkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan”**

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan proposal ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr.Sayuti Syahara.Ms,. AIFO selaku Pembimbing.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku penguji.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2019

Ali Rahmad

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |

BAB II KAJIAN PUSTAKA

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Kecepatan Tendangan Depan | 10 |
| 2. Jenis Kecepatan | 18 |
| 3. Daya Ledak Otot Tungkai | 18 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 31 |
| C. Kerangka Konseptual | 32 |
| D. Hipotesis Penelitian | 34 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian | 35 |
| B. Rancangan penelitian | 35 |
| C. Tempat dan waktu penelitian | 36 |
| D. Populasi sampel..... | 36 |
| E. Defenisi operasional | 37 |

| | |
|---|-----------|
| F. Jenis dan sumber data..... | 38 |
| G. Prosedur penelitian | 39 |
| H. Instrumen penelitian | 40 |
| I. Teknik analisis data | 41 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data | 43 |
| B. Pengujian Persyaratan Uji Analisis | 46 |
| C. Pengujian Hipotesis | 47 |
| D. Pembahasan | 48 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 52 |
| B. Saran..... | 52 |
| DAFTAR RUJUKAN | 54 |
| LAMPIRAN..... | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Tendangan Depan..... | 11 |
| 2. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>) | 21 |
| 3. <i>Musculus Quadriceps Femoris</i> | 23 |
| 4. Latihan <i>Double Leg Hops</i> | 27 |
| 5. Latihan <i>Standing Vertical Jump</i> | 28 |
| 6. Latihan <i>Split Jump</i> | 29 |
| 7. Latihan <i>Tuck Jump</i> | 30 |
| 8. Gambar Desain Penelitian..... | 35 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Tabel Kerangka Koseptual | 34 |
| 2. Populasi Penelitian | 36 |
| 3. Nama Petugas Dan Prosedur Penelitian | 40 |
| 4. Ditribusi Frekuensi Data Awal..... | 43 |
| 5. Ditribusi Frekuensi Data akhir | 45 |
| 6. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefos | 46 |
| 7. Uji homogenitas | 47 |
| 8. Rangkuman pengujian hipotesis | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| LAMPIRAN | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Program Latihan | 54 |
| 2. Data Tes Awal Kemampuan Tendangan Depan Silat | 86 |
| 3. Data Tes Akhir Kemampuan Tendangan Depan Silat | 87 |
| 4. Uji Lilliefors Data Pre-Test | 88 |
| 5. Uji Normalitas Data Pre-Test | 89 |
| 6. Uji Homogenitas..... | 90 |
| 7. Uji T | 91 |
| 8. Statistik..... | 92 |
| 9. Uji Liliefors | 93 |
| 10. Foto Dokumentasi Penelitian | 94 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan di bidang olahraga merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dari tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dibidang olahraga dapat mengharumkan nama bangsa, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Perhatian pemerintah terhadap pembinaan dibidang olahraga yaitu dengan adanya rencana pembinaan olahraga dalam Undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21 ayat 1 “ pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan perkembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.(2007:13)

Pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan melalui upaya latihan yang terencana dan terprogram dengan pemanfaatan berbagai media dan teknologi yang ada pada saat sekarang sebagai hasil dari ilmu pengetahuan. Salah satu dari olahraga prestasi yang dimaksud adalah cabang olahraga bela diri salah satunya cabang olahraga pencak silat yang cukup populer khususnya di Asia Tenggara.

Perguruan Pencak Silat Anak Nagari merupakan sebuah perguruan yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan. Perguruan ini berdiri pada tahun 1994 yang di bawah asuhan pelatih Alzukri.

Perguruan ini bertujuan untuk menghasilkan atlet yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama baik perguruan dan Kabupaten Pesisir Selatan di lingkungan organisasi IPSI. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kecepatan tendangan adalah Faktor internal, faktor yang mendukung dari dalam diri atlet meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik, mental, dan motivasi, intelegensi pelatih. Sedangkan eksternal diantaranya, sarana dan prasarana, pembinaan prestasi atlet, kualifikasi pelatih.

Dalam 67olahraga pencak silat untuk mencapai prestasi yang baik harus menguasai berbagai macam teknik salah satunya adalah teknik tendangan depan. Pada sebuah pertandingan, teknik tendangan depan sering digunakan karena lebih efektif untuk mengenai dada lawan. Untuk dapat melakukan teknik tendangan depan yang efektif maka harus didukung pula dengan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Daya ledak otot tungkai dibutuhkan agar tendangan dapat dilakukan dengan cepat, kuat dan mengenai sasaran kemudian tanpa dapat diantisipasi oleh lawan, yang dapat diteliti dengan beberapa macam pendekatan latihan.

Untuk mencapai prestasi dibidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, taktik, strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik.

Cabang olahraga Pencak Silat telah lama berkembang di Sumatera Barat, khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan Perguruan Anak Nagari. Hal ini terlihat dengan tersedianya sarana dan prasarana Pencak Silat dan banyaknya perguruan Pencak Silat yang bermunculan. Perguruan tersebut mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk

mengembangkan dan meningkatkan prestasi Pencak Silat. Salah satu perguruan Pencak Silat yang ikut membina dan mengembangkan Pencak Silat adalah perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Perguruan ini dulunya mempunyai prestasi yang baik, terlihat dengan banyaknya atlet dari perguruan tersebut yang mengikuti kejuaraan Pencak Silat antar perguruan, daerah, maupun nasional dan para atlet tersebut meraih prestasi yang membanggakan untuk perguruan maupun untuk daerah. Ini dapat dibuktikan dengan beberapa atlet mewakili SUMBAR untuk kejuaraan Pencak Silat diantaranya POPSMA (laga) 2008 1 medali emas, POPDA (seni tunggal) 2008 1 medali emas, Porwil (seni ganda) 2008 1 medali, O2SN Nasional SMP (laga) 2014 1 medali perunggu, POMNAS 2015 di aceh 1 medali perunggu, Kejurnas Pagarnusa (laga dan seni) 2016 di Padepokan TMII Jakarta membawa 2 emas, 5 perak, dan 2 perunggu, dan O2SN Nasional (seni tunggal) 2017. Kejuaraan *Asean School* 2014 Vietnam 1 perak

Menurut pelatih Alzukri minggu 18 november 2018, “akhir-akhir ini prestasi perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan mengalami penurunan. Hal ini ditandai dengan kurang berhasilnya para atlet perguruan Anak Nagari memperoleh medali pada kejuaraan tingkat daerah, regional, maupun nasional. Hal ini dapat dilihat saat atlet perguruan Anak Nagari mengikuti pertandingan, kebanyakan serangan yang dilakukan oleh atlet tersebut mudah diantisipasi lawan sehingga atlet tersebut kehilangan poin, terutama saat melakukan tendangan atlet kebanyakan tidak memiliki kecepatan sehingga salah satunya tendangan depan menjadi mudah diantisipasi dan dijatuhkan lawan sehingga atlet tersebut kehilangan poin.”

Dalam pertandingan, masih banyak atlet yang kesulitan dalam melakukan serangan menggunakan tendangan depan sehingga mudah diantisipasi oleh lawan pada saat bertanding. Setelah dilakukan pengamatan secara langsung ternyata permasalahannya terletak pada kecepatan tendangan depan atlet selain mudahnya diantisipasi oleh lawan juga sering tidak tepat sasaran menggunakan tendangan, tidak bernilai atau mudah di tangkap, padahal teknik tendangan ini sangat praktis dan mudah di lakukan.

Sehubungan dengan permasalahan di atas, penelitian ini mencoba mencari solusi terkait dengan masalah di atas dengan harapan dapat memberikan sumbangan yang berarti maupun pedoman dalam menyusun program latihan Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat di ketahui tingkat kecepatan tendangan depan Perguruan Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan. Adapun hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup, latihan, keturunan/gen, makanan/nutrisi dan umur.

Gaya hidup sama artinya dengan kebiasaan yang dilakukan seorang setiap hari, ada sebagai macam yang dapat mempengaruhi tingkat tendangan lurus atlet silat, seperti halnya begadang makan tidak teratur dan merokok.

Begadang merupakan kegiatan tidur terlalu larut atau bahkan tidak tidur sama sekali semalaman. Hal ini dapat mengganggu metabolisme dimana harus tubuh istirahat dan organ-organ tubuh dapat bekerja lebih ringan, dengan begadang

maka organ-organ tubuh tersebut dipaksa tetap bekerja keras seperti siang hari sehingga metabolisme yang dilakukan tidak berjalan dan berpengaruh terhadap kinerja otot dan hal tersebut dapat berpengaruh kepada tingkat kecepatan tendangan depan atlet silat.

Kemampuan fisik atlet pecak silat mampu bertanding selama waktu yang telah ditentukan sehingga atlet pencak silat dalam pertandingan dapat terlihat sejauh mana kemampuannya selama bertanding pelatih dan ofisial dapat melihat dalam segi fisik atlet pencak silat tersebut, beberapa pendekatan latihan untuk meningkatkan daya ledak seperti plyometric.

Teknik merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam perolehan nilai, salah satunya adalah teknik tendangan. Teknik tendangan dalam pencak silat diantaranya adalah tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan samping. Teknik tendangan yang sering diaplikasikan oleh atlet pada saat pertandingan adalah tendangan depan dan lurus.

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif, taktik dalam pencak silat untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet dan ada bentuk- bentuk dalam formasi-formasi permainan serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dalam penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

Mental didefinisikan yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingata pada atlet pecak silat, perkembangan atlet pecak silat tidak kurang pentingnya dari tiga faktor di atas,

sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin dapat tercapai.

Ada juga aspek anatomi, anatomi disini adalah tentang struktur tubuh seorang atlet dan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi khususnya dalam cabang olahraga pencak silat dimana kemampuan fisik sangat dibutuhkan. Kemudian yang menjadi salah satu faktor penentu prestasi dalam cabang olahraga pencak silat ini kecepatan dimana seorang atlet pencak silat diuntut harus melakukan gerakan dengan cepat salah satu dalam melakukan tendangan karena apabila tidak dilakukan dengan cepat maka serangan bisa diantisipasi atau dihindari oleh musuh oleh sebab itu kecepatan salah satu faktor penentu prestasi dalam cabang olahraga pencak silat ini.

Motivasi merupakan aspek psikis manusia yang mendorongnya untuk bertindak laku. Aspek ini selalu dimiliki oleh setiap manusia untuk mencapai tujuan. Dengan demikian motivasi sering diartikan sebagai daya atau kekuatan yang mendorong manusia untuk berperilaku. Dalam olahraga pencak silat yang banyak digemari oleh banyak digemari oleh anak-anak remaja dan dewasa sebagai atlet harus memiliki motivasi yang kuat untuk mengikuti latihan agar mencapai tujuan yang maksimal.

Faktor eksternal adalah faktor dari luar yang dapat menunjang prestasi atlet yaitu sarana dan prasarana. Dengan memiliki kelengkapan sarana maka tujuan latihan dan atlet juga dapat menguasai teknik dengan baik. Untuk itu dalam pelaksanaan latihan prasarana yang dipakai hendaklah sesuai dengan standar yang dipakai nasional, sehingga dalam suatu latihan agar berjalan dengan terprogram

dan pada saat bertanding atlet tidak merasa kaku dengan sarana dan prasarana yang dipakai.

Faktor eksternal pada pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam meningkatkan prestasi olahraga pecak silat harus melalui latihan dan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait, maka dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik.

Intelegensi pelatih Perguruan Anak Nagari juga sangat perlukan dalam atlet pencak silat karena tanpa adanya keputusan dari pelatih, maka tidak akan tentu arah dan tujuan atlet pencak silat. Karena dalam sebuah pertandingan tentu atlet pencak silat nantik akan dihadapkan dengan situasi- situasi tertentu seperti bagaimana cara keluar dari tekanan lawan dan bagaimana cara mengatasi kebuntuan dalam bertanding, atau bagaimana cara pelatih memanfaatkan kelemahan lawan dan keunggulan yang ada pada atlet pencak silat sendiri. Disinilah intelegensi pelatih akan berperan penting dalam keberhasilan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapat, pada keterbatasan waktu penelitian yang akan memakan waktu dan juga tidak dapat dilakukan semua penelitian dalam waktu yang bersamaan, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah pengaruh variasi latihan daya ledak memberikan kontribusi terhadap kecepatan tendangan lurus pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat Perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat dijadikan pedoman untuk mengetahui kemampuan atlet.
3. Atlet pencak silat, agar dapat menjadi pedoman untuk mengetahui rendahnya kemampuan tendangan lurus.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan dalam tugas-tugas terutama pada tugas-tugas mengenai cabang olahraga pencak silat.
5. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada pembaca pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan

melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kecepatan tendangan depan atlet pencak silat perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan hasil uji normalitas yang seluruh data distribusi normal. Dari analisis data diperoleh hasil $t_{hitung} 3,65 > t_{tabel} 2,14$. Hasil ini membuktikan bahwa variasi latihan daya ledak otot tungkai yang diberikan memberikan pengaruh terdapat kecepatan tendangan depan perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa latihan daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan kecepatan kemampuan tendangan depan. Hal ini ditunjukkan oleh pengambilan skor/nilai pada saat melakukan test awal dan test akhir.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas maka dalam bagian ini disarankan:

1. Kepada pembina dan pelatih perguruan pencak silat perguruan Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan agar dapat menggunakan latihan daya ledak otot tungkai guna meningkatkan kemampuan tendangan depan atlet silat.
2. Mahasiswa/i fakultas ilmu keolahragaan agar dapat mempelajari dan lebih memahami metode latihan daya ledak otot tungkai.

3. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian ulang terhadap latihan daya ledak otot tungkai dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman dan Apri. (2017). *Pembetulan Kondisi Fisik*. Padang : UNP press
- Harre, Dietrich.(1982). *Trainingslehre*. Berlinverlag GmbH
- <https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kecepatan-definisi-dalam.html>
- Irawadi, Hendri (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- _____ (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- _____ (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP press
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2005). *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Radlife, James & Farentinos, Robert (1985). *High Powered Plyometrics* . United States of Amerika.
- Sandler. (2009). *Power Plyometrics The Complete Program*. Toronto: B.O.S.S Druck Und Medien GmbH
- Syafruddin. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. (Rothing Peter. Terjemahan) Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP
- _____ (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.
- _____ (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP press
- _____ (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*: UNP Press.
- Umar. (2014). *Anatomi tubuh manusia*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang : UNP express